

**UNIVERSIDAD DE CIENCIA DE LA CULTURA FISICA Y DEPORTE**  
**FACULTAD DE CULTURA FÍSICA**  
**“NANCY URANGA ROMAGOZA”**  
**PINAR DEL RÍO**

**TESIS PRESENTADA EN OPCION AL TITULO DE**  
**MASTER EN ACTIVIDAD FÍSICA EN LA COMUNIDAD**

***TÍTULO:*** PLAN DE ACTIVIDADES FÍSICO- RECREATIVAS PARA LA INCORPORACIÓN AL  
CÍRCULO DE ABUELOS, DE LOS ADULTOS MAYORES DE 60 A 65 AÑOS, RESIDENTES EN LA  
CIRCUNSCRIPCIÓN # 103 DEL CONSEJO POPULAR HERMANOS CRUZ.

***AUTOR:*** LIC. Osvaldo Marimón Azcuy.

***TUTORES:*** Dra. Rosa María Tabares Arévalo.  
MSc. Noel de la Portilla González

**PINAR DEL RIO, JUNIO DEL 2011**  
**“AÑO 53 DE LA REVOLUCIÓN”**

## **AGRADECIMIENTOS**

- ❖ A mi madre por ser la maravillosa persona que siempre me acompaña a cada instante.
- ❖ A Rosa Tabares por su ayuda incondicional durante todo este trabajo.
- ❖ A mi familia con sus características peculiares apoyándome en todo momento.
- ❖ A Noel que me brindó su ayuda sin ninguna objeción y fue más que tutor, amigo.
- ❖ A mis amigos que cada uno aportó su granito de amistad para seguir hasta el final

## **DEDICATORIA**

- ❖ A mi madre por ser mi inspiración.
- ❖ A mi familia.
- ❖ A mis amistades.
- ❖ A mi tutor por esa gran confianza que depositó en mí.
- ❖ A todas las personas que aportaron de una forma u otra para que un sueño se haga realidad.

## ***Resumen***

El envejecimiento es un proceso natural, donde se sufre un deterioro biológico aparejado a consecuencias sociales, considerándose débiles y dependientes de las generaciones más jóvenes para tomar sus decisiones, pero demostrando, a menudo, un gran nivel de moralidad, satisfacción de la vida y autoestima. Los Círculos de Abuelos constituyen un movimiento social de avanzada pues reúnen a una gran cantidad de personas de la tercera edad y adultos mayores, médicos y las enfermeras de la familia, los Licenciados en Cultura Física del organismo deportivo, activistas, instructores de arte y muchos otros que se han dado a la tarea de realizar estudios investigativos, con la finalidad de mejorar la atención al adulto mayor. En ellos la práctica de ejercicios físico contribuye a la reducción significativa de los factores de riesgo a la salud y a su incorporación. La presentación de un plan de actividades físico recreativas que propicien la incorporación de los adultos mayores de 60-65 años al círculo de abuelos, donde se adecuen a las características y condiciones del territorio, partiendo de los gustos y preferencia de los abuelos residentes en la circunscripción # 103 del consejo popular Hermanos Cruz es el objetivo de esta investigación. Para ello se utilizaron diferentes métodos investigativos de carácter teórico, empírico, de intervención comunitaria y sociales, así como estadísticos descriptivos e inferenciales, a través de los cuáles se obtuvieron los datos y se realizó su procesamiento, para la valoración posterior de la efectividad de la propuesta, la cuál fue constatada con la dícima de diferencia de dos proporciones que arrojó diferencias muy significativas y altamente significativas en los indicadores medidos de preferencia por las actividades físico recreativas propuestas e incremento de participación a las mismas.

## INTRODUCCIÓN

En los últimos años ha existido un incremento considerable del número de adultos mayores, por lo que varios autores se interesan en el estudio de este fenómeno que se discute hoy a nivel mundial, y que se inicia en América Latina a partir de 1950, pues anteriormente eran de mayor interés en los países desarrollados donde existía una mayor expectativa de vida.

Se estima que por cada 10 individuos en el globo mundial 1 tiene más de 60 años, el aumento promedio de vida del hombre gira alrededor de los 66 años, por lo que ha sido esta la causa que naturalmente ha causado este fenómeno.

La Organización Mundial de la Salud ha venido realizando estudios en esta rama y se puede apreciar un crecimiento de la población adulta en el Mundo.

Esto trajo como consecuencia que se implementaran estudios epidemiológicos para posibilitar un diagnóstico en relación a las enfermedades crónicas y así retardar la aparición de estos males y mejorar la calidad de vida de estas personas. Actualmente, es notable el crecimiento de la población adulta por eso, hay una mayor preocupación de la población y las entidades estatales con el envejecimiento, donde para lograr una mejor calidad de vida la realización de las actividades físicas es un factor importante.

Diferentes han sido los conceptos de la calidad de vida por parte de algunos autores a raíz del interés que se ha venido prestando a la importancia del bienestar físico y psicológico ejemplo de ello han sido:

- Año 2000: Para responder en que medida la actividad física proporciona una deseable calidad de vida, sugiere que programas de actividad física bien organizados puedan suplir las diversas necesidades individuales, multiplicando las oportunidades de obtener placer y consecuentemente, optimizar la calidad de vida. **Dantas.**
- Año 2005: Condición de bienestar físico y social, referenciado a los ideales de la sociedad, las condiciones y los valores existentes en el ambiente en que el individuo envejece y las circunstancias de su historia personal y de su grupo étareo, es la expresión de vejez bien sucedida. **Neri.**

- Año 2008: La calidad de vida es una conceptualización subjetiva, un punto individualizado que exige definiciones personales de capacidad, valores, satisfacción y bienestar, donde se incluyen una serie de características físicas y psicológicas. **Fernández Lópiz, E.**

Analizando las definiciones antes citadas, este autor considera que la actividad física, no solo debe estar dirigida a prevenir, mejorar o evitar los efectos físicos comunes del proceso de envejecimiento, sino también debe estar direccionada a una mejoría del estilo de vida de los Adultos Mayores y así influir significativamente en la calidad de vida de esta población.

Teniendo en cuenta la relación entre actividad física y calidad de vida está la necesidad de hacer una evaluación del Adulto Mayor para determinar si la práctica de actividades físicas puede proporcionar mejoras en la calidad de vida de estos individuos.

En nuestro país existe un proceso acelerado de envejecimiento, por lo que es necesaria la reintegración del adulto mayor jubilado, es decir su incorporación social a través de la realización de actividades físicas, que le facilitan momentos de descentración, lo que va a depender de las relaciones mantenidas entre el sujeto y el objeto. Los problemas relativos al envejecimiento son complejos, pues configuran al adulto mayor como un inválido, de ahí parte la necesidad de mostrar a la sociedad que el adulto mayor es un ser activo, capaz de ofrecer respuestas creativas con base en la experiencia de vida, considerando que el envejecimiento propicia oportunidades de nuevas habilidades y de nuevos conocimientos.

Así, incluir al adulto mayor en esta realidad es incorporarlo en las discusiones de problemáticas evidentes en el desarrollo humano y social, ya que el mismo es un actor político dentro de la esfera privada, familiar y social, independientemente que este derecho este siendo relegado por la propia familia como por la sociedad, que todo el tiempo lo elimina de diferentes formas por la precariedad en la atención de salud, educación, cultura y recreación.

La actividad física es necesaria en ese público ya que a partir de los 60 años comienzan a presentarse dificultades dentro de ellas: problemas de locomoción, poca resistencia física y control de la postura, se debilita la fuerza muscular y flexibilidad, aumento de peso, aparecen enfermedades como la osteoporosis, diabetes dentro de otras que repercuten en su bienestar social y donde la práctica de actividad física provocará mejoras.

La elaboración de una propuesta de actividades físicas para los Adultos Mayores deben llevar en consideración el objetivo para que el Adulto Mayor pueda cumplir sus necesidades básicas diarias, o sea, impedir que el Adulto Mayor pierda su auto-independencia a través del mantenimiento de su salud física y mental.

Según documentos revisados relacionados con la calidad de vida de la población cubana y analizado en el contexto de la Circunscripción # 103 del Consejo Popular Hnos Cruz, es evidente que para el 2011 el incremento de los adultos mayores tendrá un clímax nunca antes manifiesto, influyendo entre otros factores la disminución de la tasa de natalidad, y la existencia de factores asociados al tabaquismo, alcoholismo y al consumo excesivo de grasas que generan muchas enfermedades y determinantes del envejecimiento precoz que hoy se produce.

Las edades cronológicas y biológicas no son equitativas, por lo que es común ver actualmente personas de 40 años que aparentan una edad de 60.

Las personas, cansadas con un estilo de vida activo y sufrido, acaban adoptando un estilo de vida totalmente sedentario, y eso acaba acelerando aún más el proceso de envejecimiento.

En la Circunscripción # 103 del Consejo Popular Hnos Cruz, este fenómeno también se pone de manifiesto y sin embargo muchas de las actividades que se planifican para los adultos mayores presentan dificultades a la hora de implementarse. En observaciones a clases y encuestas a los abuelos se detectaron las siguientes dificultades (Anexo1 y 2)

En las 8 observaciones realizadas se aprecian dificultades en todos los indicadores explorados que ilustran que las actividades se realizan esporádicamente y no tienen calidad, además de no responder a los intereses y preferencia de los abuelos como ilustra la tabla1.

**TABLA 1 RESULTADOS DE LAS OBSERVACIONES A CLASES DEL CÍRCULO DE ABUELOS.**

No.	INDICADORES	C.O.	ESCALA VALORATIVA					
			B	% B	R	%	M	%
1.	Lugar adecuado	8	3	37,5	2	25	3	37,5
2.	La preparación del profesor.	8	2	25	4	50	2	25
3.	El empleo de implementos.	8	2	25	1	13	5	62,5
4.	El empleo de técnicas participativas.	8	1	12,5	2	25	4	50
5.	La asistencia de los abuelos.	8	1	12,5	1	13	6	75
6.	La variedad de actividades.	8	1	12,5	2	25	5	62,5
7.	La sistematicidad de las actividades.	8	1	12,5	2	25	5	62,5
8.	La participación del personal de salud.	8	4	50	3	38	1	12,5
9.	Actitud ante la asignación de tareas.	8	1	12,5	2	25	5	62,5

En las encuestas se aprecian dificultades de nivel de satisfacción bajo con respecto a las actividades que se realizan, así como criterios no adecuados del desarrollo de las actividades, ilustrada en la tabla 2



Tabla 2

RESULTADOS ENCUESTA ABUELOS DE LA COMUNIDAD

INDICADORES	TOTAL	POSITIVO	%	NEGATIVO	%
INCORPORACIÓN	11	3	27,3	8	72,7
CALIDAD ACT	11	2	18,2	9	81,8
SISTEMATIZACIÓN	11	1	9,1	10	90,9
PREFERENCIA	11	2	18,2	9	81,8

En resumen, las dificultades detectadas son:

- Las clases se imparten muy tradicionales, las actividades no son de la preferencia de los abuelos por lo que no son asimiladas por este grupo lo que ha traído como consecuencia los problemas de asistencia y la no incorporación de un mayor número de personas adultas, en aras de favorecer su estado de salud y un buen trabajo del círculo de abuelos.

Por lo tanto se propone el siguiente **Problema Científico**

¿Cómo contribuir a la incorporación de los Adultos Mayores entre 60-65 años al círculo de abuelos residentes en la Circunscripción # 103 del Consejo Popular Hermanos Cruz?

Teniendo como **Objeto de Estudio:**

El Proceso de la recreación física comunitaria.

Y como **Campo de Acción:**

La incorporación del adulto mayor de 60 a 65 años a los círculos de abuelos.

Se plantea como **Objetivo General:**

Proponer un plan de actividades físico-recreativas para la incorporación de los Adultos Mayores al círculo de abuelos pertenecientes a la Circunscripción # 103 del Consejo Popular Hermanos Cruz.

### **Preguntas Científicas:**

1. ¿Cuáles son los sustentos teóricos que fundamentan el proceso de recreación física comunitaria para el adulto mayor?
2. ¿Cuál es la situación actual en relación al proceso de incorporación de los adultos mayores al círculo de abuelos pertenecientes a la Circunscripción # 103 del Consejo Popular Hermanos Cruz de Pinar del Río?
3. ¿Qué características debe poseer el plan de actividades físico- recreativas que contribuya a la incorporación de los adultos mayores de 60 a 65 años al círculo de abuelos de la Circunscripción # 103 del Consejo popular Hermanos Cruz de Pinar del Río?
4. ¿Cuál es la utilidad del plan de actividades físico - recreativas propuesto para la incorporación de los adultos mayores de 60 a 65 años al círculo de abuelos de la Circunscripción # 103 del Consejo popular Hermanos Cruz de Pinar del Río?

### **Derivándose las siguientes Tareas Científicas:**

1. Análisis de los sustentos teóricos que fundamentan el proceso de recreación física comunitaria para el adulto mayor.
2. Diagnóstico de la situación actual en relación al proceso de incorporación de los adultos mayores al círculo de abuelos pertenecientes a la Circunscripción # 103 del Consejo Popular Hermanos Cruz de Pinar del Río.
3. Elaboración del plan de actividades físico-recreativas que contribuya a la incorporación de los adultos mayores de 60 a 65 años al círculo de abuelos de la Circunscripción # 103 del Consejo Popular Hermanos Cruz de Pinar del Río.

4. Valoración de la utilidad del plan de actividades físico-recreativas que contribuyan a la incorporación de los adultos mayores de 60 a 65 años, al círculo de abuelos de la Circunscripción # 103 del Consejo Popular Hermanos Cruz de Pinar del Río.

Para desarrollar las tareas trazadas se propone la siguiente **Estrategia Metodológica:**

**Métodos teóricos:**

**Histórico lógico:** Al analizar los elementos de semejanzas con estudios similares sobre la incorporación del adulto mayor a las actividades físico-recreativas comunitarias, el desarrollo de esta actividad en la comunidad objeto de estudio, que brindara información para la conformación del presente plan.

**Análisis síntesis:** A partir de la valoración de los datos recogidos, lo que permitió concretar los elementos de los enfoques necesarios para la conformación del plan de actividades recreativas a ofertar.

**Inducción-deducción:** Se utilizó para contribuir al análisis de los contenidos investigados y poder formular conclusiones en los diferentes aspectos.

**Dentro de los Métodos empíricos:**

**Observación:** Se observaron actividades recreativas ofertadas y organizadas por los factores implicados en la recreación, con el objetivo de constatar una serie de aspectos relacionados con la planificación de las actividades en la circunscripción #103 del Consejo Popular Hnos Cruz de Pinar del Río.

**Entrevistas:** Se realiza a las personas implicadas directamente en la organización de las actividades recreativas de la circunscripción #103, con el propósito de

conocer una serie de elementos relacionados con la programación, variedad, frecuencia y satisfacción, así como las preferencias entre otros elementos.

**Encuesta:** Se aplica a la muestra de adultos mayores de la circunscripción #103 con el objetivo de conocer criterios de ellos en cuanto a las ofertas recreativas que se desarrollan, si participan, frecuencia, lugar y satisfacción, así como las preferencias.

**Consulta a especialistas:** Para establecer el plan de actividades con concepciones adecuadas a la muestra seleccionada y al lugar donde se aplicará.

**Trabajo con documentos:** Se revisan diferentes teorías de autores sobre la recreación física comunitaria concretamente para las personas de la tercera edad, así como los diferentes documentos que existen en la comunidad sobre esta problemática, con el objetivo de analizar las actividades existentes que sirvan para establecer un plan de actividades más adecuado.

**Constatación empírica de factibilidad práctica:** Se aplicará el plan en un tiempo determinado para valorar su utilidad en la comunidad y comprobar si se realiza una incorporación efectiva de los adultos mayores de la comunidad estudiada.

#### **Métodos sociales y de intervención comunitaria:**

**Entrevistas a informantes claves:** se emplea en el diagnóstico para entrevistar a las personas que cuentan con conocimientos acerca de la mejor forma de contribuir a la incorporación a los círculos de abuelos y nos podrían aportar datos valiosos entre ellos el presidente del CDR, el delegado de la circunscripción, personal de salud de los consultorios con el objetivo de conocer la información pertinente y que resultara relevante sobre los criterios de los adultos mayores de la circunscripción #103 y dirigir el proyecto hacia la satisfacción de esos intereses.

**Fórum Comunitario:** Se realiza en una asamblea abierta con todos los miembros de la comunidad que deseaban participar para hacer un debate sobre las necesidades de la práctica o realización de las actividades recreativas en la circunscripción. Sobre todo para la muestra investigada del adulto mayor.

**Investigación Acción Participativa (IAP.)** Permite trabajar directamente con los abuelos y hacerlos partícipes del plan de actividades para irlo enriqueciendo en la marcha.

El objetivo de este método es conseguir que la comunidad de abuelos se inserte a las actividades y contribuya a su perfeccionamiento y así lograr la transformación de su realidad proporcionando la interrelación grupal, logrando la incorporación de la mayor cantidad de adultos al círculo de abuelos.

#### **Métodos Estadísticos:**

**Se utiliza la estadística descriptiva e Inferencial.**

Se utiliza la estadística descriptiva.

Se debe medir la variable aleatoria discreta satisfacción del adulto mayor por las actividades físico-recreativas.

#### **Clasificación de los datos:**

**Cualitativos:** ya que se pretende comprobar si se logra o no incorporación del adulto mayor al círculo de abuelos.

- La medición se realiza con una escala nominal.
- Se utilizan tablas de distribución de frecuencias: para reflejar los datos obtenidos en los instrumentos aplicados.

Como técnica estadística se utilizan las medidas de tendencia central y dentro de ella la:

Media: Se sumarán los valores registrados en las observaciones realizadas que miden cuantos adultos se incorporan al círculo de abuelos después de aplicada la propuesta y cuantos no y se dividirán los resultados entre el número de observaciones realizadas, determinándose el valor alrededor del cual oscilan los valores registrados.

Esto se realizará antes y después de aplicado el plan de actividades físico-recreativas y se establecerán comparaciones.

Después para demostrar si hay diferencias significativas en la práctica del antes y después de aplicado el plan de actividades físico recreativas se puede aplicar de la Estadística Inferencial la dócima de diferencia de dos proporciones para determinar la diferencia significativa entre los datos obtenidos antes y después de aplicada la propuesta.

Se utilizará el estadígrafo:

$$Z = \frac{P1 - P2}{\sqrt{p(1-p)(1/n1 + 1/n2)}}$$

$$P1 = X1 / n1$$

$$P2 = X2 / n2$$

$$P = \frac{X1 + X2}{n1 + n2}$$

Rangos de  $\alpha$  (alfa): Si  $p < \alpha$  entonces:

$\alpha = 0.01$  1 % Altamente significativo

$\alpha = 0.05$  5 % Muy significativo.

$\alpha = 0.10$  10 % Significativo

### **Diseño muestral.**

**Población:** Está formada por todas las personas de 60 a 65 años que radican en la Circunscripción 103 de la comunidad Hnos Cruz, los cuales son 80 adultos mayores.

Utilizando el criterio 3-1 se toman 27 adultos mayores aplicando el muestreo probabilístico aleatorio simple o al azar.

EDADES	HOMBRES	MUJERES
60	1	3
61	2	2
62	2	2
63	3	3
64	2	3
65	2	2
TOTAL: 27	12	15

### **Definiciones de términos:**

**Recreación Física:** Actividad de la Cultura Física dirigida a la satisfacción de las necesidades de esparcimiento y ocupación del tiempo libre a la población sana y organizada.

**Adulto mayor:** Aparece la auto trascendencia, el envejecimiento de los órganos y tejidos, disminuye la fuerza muscular, la movilidad de las articulaciones, Trastorno de los sistemas sensorio-motrices, la elasticidad de todos los tejidos así como las potencialidad.

La Tesis está estructurada en 2 Capítulos, en el 1ero se exponen los fundamentos teóricos que sustentan el trabajo, en el 2do se precisa el diagnóstico realizado para presentar la propuesta y posteriormente demostrar su validez.

## **CAPÍTULO: I LA RECREACIÓN Y LAS ACTIVIDADES RECREATIVAS PARA EL ADULTO MAYOR.**

**En este Capítulo se abordan las posiciones asumidas por el autor de esta investigación sobre los referentes teóricos que abordan la recreación y las actividades que se desarrollan en ella para contribuir a elevar el nivel de salud y vida del adulto mayor insistiendo en la importancia de su participación sistemática a los círculos de abuelos.**

### **1.1- La Recreación desde el contexto social.**

La Recreación es la disciplina que tiene como propósito utilizar las horas de descanso del hombre, momento en el cual, el ser humano aumenta su valor como miembro de una comunidad, al ejecutar actividades creadoras, que lo motivan y enriquecen en los dominios profesionales, culturales, artísticos, deportivos y sociales. Por lo que la recreación no es sólo la agradable forma de pasar el tiempo libre, sino el aprovechamiento del mismo de forma positiva en la sociedad, de manera que contribuya al desarrollo de su personalidad.

Para Jofre Dumazedier (1971) sociólogo francés, Recreación es: “el conjunto de ocupaciones a las que el hombre puede entregarse a su antojo, para descansar, para divertirse o para desarrollar su información desinteresada, tras haberse liberado de sus obligaciones profesionales, familiares y sociales.”

Valorando esta definición se puede afirmar que la recreación debe representar una fuerza activa para el desarrollo de las personas a plenitud, es decir desarrollar óptimamente sus facultades, pues a través de la recreación, las personas profundizan sobre el conocimiento del mundo y su percepción para enriquecer su mundo espiritual. Para muchos la recreación, tiene una connotación placentera, para otros es sinónimo de diversión, de entretenimiento o descanso, pero en la actualidad es una disciplina que declara ser formativa y enriquecedora de la vida humana.



Entonces, la acción de recrearse siempre ha sido una necesidad del hombre, porque mediante la realización de esta le ofrece felicidad, satisfacción inmediata, desarrollo espiritual y material de su personalidad, donde además enriquecerá su dominio profesional, cultural, deportivo y social.

Pérez A. (2003), expresa: “la recreación es el conjunto de fenómenos y relaciones que surgen en el proceso de aprovechamiento del tiempo libre mediante la actividad terapéutica, profiláctica, cognoscitiva, deportiva o artística- cultural, sin que para ello sea necesario una compulsión externa y mediante las cuales se obtiene felicidad, satisfacción inmediata y desarrollo de la personalidad.

Por lo que el autor de esta investigación asume el criterio que **la Recreación** más que descanso y entretenimiento, es establecer comunicación entre las personas a través de cualquier actividad que ejecute en el tiempo libre que permita un desarrollo de la idiosincrasia y un enfrentamiento a las circunstancias de la vida sin que para ello exista ninguna presión externa.

Además la recreación es una actividad que se da en el tiempo libre, que puede ser tan variada como culturas existen: esta va desde el ocio griego hasta lo más moderno en nuestros días, como los juguetes electrónicos.

El investigador coincide en que en la recreación se establecen relaciones afectivas entre los participantes en un ambiente agradable donde se realizan diversas actividades tanto culturales, deportivas, físicas, que están en correspondencia con los gustos, preferencias y necesidades individuales y colectivas mediante las cuales se obtiene felicidad, satisfacción inmediata y desarrollo de la personalidad.

Cualquier miembro de nuestra sociedad es capaz de hablar de recreación y lo que entiende por este vocablo, la amplia variedad de su contenido permite que cada cual la identifique de diferentes formas, partiendo de la libre opción hacia estas formas de actividad y sobre la base de la multiplicidad de formas e intereses que en el mundo moderno pueden constituir formas de recreación. Es por ello que lo que para unos constituye recreación para otros no lo es, por ejemplo la lectura de un libro; lo cual resulta para algunos, recreación y para otros trabajo. En la valoración

el concepto de Recreación, se enuncian algunos elementos esenciales a tener en cuenta y no se pueden obviar:

- Se realiza en tiempo libre
- A voluntad de los participantes.
- Brinda satisfacción inmediata.
- Restablecimiento.
- Diversión, descanso.
- Desarrollo de la personalidad.
- Variedad de actividades por su contenido.
- Actividades de entretenimiento, expresión, aventura y socialización.
- Actividades que pueden efectuarse individual o colectivamente.

## **1.2 Tendencia histórica de la recreación en Cuba**

La recreación es vista como un fenómeno socio-cultural que responde al contexto histórico de los diferentes regímenes sociales, esto la hace dependiente del grado de desarrollo alcanzado por las fuerzas productivas y del carácter de las relaciones de producción.

En la realidad social, sin embargo, oportunidades de recrearse han pasado a formar parte de la vida en todas las sociedades del mundo. Aún en sociedades no desarrolladas y sin los avances técnicos y de nacionalización doméstica a que se debe aspirar, existe objetivamente un tiempo libre que la población puede emplear de muy diversas maneras. La forma en que la emplea tiene mucha relación con importantes problemas de formación y educación para su disfrute y aprovechamiento de manera consciente.

En Cuba a partir de la creación de INDER en el año 1961, primero a través de los Consejos Voluntarios Deportivos (C.V.D.) y posteriormente con la estructuración del Departamento de Recreación, que entre sus tareas fundamentales posee la de

dar ocupación al tiempo libre de nuestra población y satisfacer sus intereses, se le ha dado una particular atención, para ello se han desarrollado un sin número de programas y actividades recreativas. En gran medida la creación de los Consejos Populares, ha posibilitado desde el primer momento que dicha actividad tenga un carácter más organizado.

### **1.2.1. Actividades Recreativas**

Con el propósito de lograr mayores opciones de actividades físicas y recreativas que den respuesta a los intereses y motivaciones de la población de la tercera edad, se hace necesario un vínculo de trabajo entre el profesor de Cultura Física y el promotor de recreación del territorio.

Las actividades recreativas bien dirigidas y organizadas, constituyen una actividad sana, alegre y educativa que contribuye positivamente al desarrollo psíquico-físico y social de los abuelos.

Las excursiones, festivales recreativos, los Campismos, cine debate y participación al concurso nacional de turismo deportivo, son actividades que deben formar parte del programa recreativo para los círculos de abuelos.

Al realizarse la recreación en el tiempo libre, las funciones que a ella le están dadas a cumplimentar son las inherentes a las posibilidades que tiene en si mismo el tiempo en que se realizan las actividades recreativas, unido al contenido de ellas.

### **1.2.2- Características de actividades recreativas**

El conocimiento de las necesidades, preferencias y gustos es a lo que llaman gestión de las actividades recreativas físicas; en esta última entran un grupo de acciones que junto a las mencionadas permiten la satisfacción de los participantes. Según nos refiere **Aldo Pérez (2003)**, *una actividad para considerarse recreativa, debe reunir las siguientes características.*

Es voluntaria, no es compulsada.

Es una actitud de participación gozosa, de felicidad.

No es utilitaria en el sentido de esperar una retribución o ventaja material.

Es regeneradora de las energías gastadas en el trabajo o en el estudio, porque produce distensión y descanso integral.

Es compensadora de las limitaciones y exigencias de la vida contemporánea al posibilitar la expresión creadora del ser humano a través de las artes, las ciencias, los deportes y la naturaleza.

Es saludable porque procura el perfeccionamiento y desarrollo del hombre.

Es un sistema de vida porque se constituye en la manera grata y positiva de utilizar el tiempo libre.

Es un derecho humano que debe ser válido para todos los períodos de la vida y para todos los niveles sociales.

Es parte del proceso educativo permanente por el que procurarse dar los medios para utilizar con sentido el tiempo libre.

Según Maria E. Sánchez y Matilde González en el año 2004 aseguran que: Al ubicarnos específicamente en el tipo de actividad en que nos desempeñamos como profesionales, cabe señalar que la actividad recreativa es de vital importancia para las personas de esta edad, ya que no solo se dirige a mejorar los segmentos contráctiles del organismo, facilitando coordinación, estabilidad, agilidad, potencia muscular, reacciones defensivas ante estímulos externos o a desempeñar un momento lúdico, si no que además está orientada constructivamente a lograr la participación, la reinserción social del individuo que es fundamental, pues el interés del anciano debe dirigirse a la unidad grupal.

Si presuponemos que la actividad, lleva siempre consigo, mejorar el funcionamiento del organismo y favorece el contacto e interrelación social, entonces, la vejez futura de toda persona no se tornara triste, sombría y solitaria.

### **1.3- Las actividades recreativas en el adulto mayor.**

Las actividades recreativas, es la propia actividad, sus formas y espacio de realización los que deben adaptarse a los intereses, capacidades, posibilidades y valores del individuo, dando una oferta lo más amplia posible.

Los objetivos y características de estas actividades son múltiples pudiéndose resumir en los siguientes puntos.

Es una forma real de satisfacer las demandas de la mayoría de la población y una posibilidad de acceder a las exigencias de la sociedad futura que se esta configurando. Es una constante promoción de todos, aumentando la selección. Todo el mundo puede participar sin que la edad, el sexo el nivel de entrenamiento se concierte en factores. Debe responder a las motivaciones individuales.

Hacer renacer un cierto número de valores educativos tales como; buscar la comunicación social, divertirse a través del juego y del deporte, estimular la creatividad, buscar la coeducación, ofrecer la diversidad (diferencia con lo cotidiano), estimular la cooperación y el espíritu de grupo.

Debe activar a la persona, darle ocasión de “mover su cuerpo”, aunque su principal objetivo no sea el esfuerzo físico como tal.

Se realiza desinteresadamente, solo por la satisfacción que produce.

Da lugar a la liberación de tensiones propias de la vida cotidiana.

No podemos olvidar que las prácticas recreativas, son prácticas sociales que se desarrollan en la sociedad; las prácticas implican un consumo individual (material necesario para realizar actividades físicas), y colectivo (utilización del equipamiento).

El estudio de la sociedad es, por tanto, una fuente de información abstracta para realizar el análisis de las actividades recreativas.

Conocer al adulto mayor significa ser receptivo ante sus necesidades y posibilidades, dar confianza y seguridad para brindarle así un mejor espacio de realización personal.

Por eso, resulta necesaria la planificación de actividades recreativas que contrarresten el sedentarismo acorde a su estado de salud para contribuir al mantenimiento de una psiquis y un cuerpo verdaderamente activo.

La capacidad de actuar recreativamente tiene que llevar implícita la seguridad que cualquiera que sea el resultado individual, en cada participante debe quedar el sabor del disfrute, la sensación de haber encontrado la satisfacción que esperaba llena de alegría, de relaciones humanas, de identificación y afirmación de los deseos y aspiraciones conllevando el pleno disfrute y la satisfacción de las expectativas de vida.

## **1.4 EL ENVEJECIMIENTO POBLACIONAL**

### **1.4.1 EL ENVEJECIMIENTO EN EL MUNDO**

El envejecimiento de la población es un fenómeno universal, enmarcado en la encrucijada del descenso de la tasa de natalidad y el aumento de la esperanza de vida, gracias al desarrollo científico-técnico, fundamentalmente en la medicina. **Todos queremos vivir muchos años pero nadie quiere ser viejo.** Tradicionalmente, esta etapa se había excluido del mundo de las actividades físicas, o se le ha tratado como edad con pocas posibilidades de afrontar nuevos aprendizajes. En la actualidad el crecimiento sostenido de la **expectativa de vida** y la **disminución de la natalidad** han hecho que un número mayor de personas se preocupen por este problema y se comiencen a diseñar investigaciones y estrategias para el trabajo con este grupo etáreo alrededor de todo el mundo.

Hay autores que consideran un error la segregación de los ancianos en instituciones y localidades creadas al efecto "no deben en modo alguno olvidarse que el principal esfuerzo debe ser dirigido al desarrollo y mantenimiento de servicios que posibiliten la asistencia eficaz al anciano, sin necesidad de que abandonen su entorno social". (Buendía, J. 1994).

El aumento creciente de la población de personas mayores en los países desarrollados ha provocado importantes cambios de actitud y mentalidad, tanto

entre sus protagonistas como en la sociedad en general. Esta situación ha llevado a la adopción de programas de atención y promoción de actividades de todo tipo, dedicadas a la satisfacción de sus aspiraciones, exigencias y necesidades, tanto económicas, como culturales, lúdicas y otras de carácter social.

En 1950 la proporción de personas de edad avanzada en el mundo era de 8% y en el año 2000 de 10% donde se prevé que llegará al 21 % para el 2050. La natalidad en el mundo entre 1950 y el 2000 disminuyó de 37.6 a 22.7 nacimientos por cada mil habitantes mientras que la mortalidad pasó de 19.6 defunciones por cada mil habitantes a 9.2 en el mismo período.

Los científicos llaman a este proceso transición demográfica que comenzó en los países desarrollados hace más de 100 años y en la actualidad abarca también los países en vías de desarrollo e incluso subdesarrollados. Desde que el hombre comenzó a vivir en comunidad, las personas de mayor edad se consideraban los de mayor saber dentro del grupo, incluso en muchas ocasiones eran los que tomaban las decisiones más importantes a ejecutarse por los jóvenes. En la sociedad moderna producto a los cambios y transformaciones que se producen a diario, las personas de una edad avanzada pierden el protagonismo y no se tienen en cuenta muchas veces los criterios que ellos emiten. Existe un desconocimiento casi intencionado de lo que significa el envejecimiento, que contribuye a aislar y olvidar una etapa larga e importante en nuestra vida hasta el momento inevitable.

El **envejecimiento** se asocia a una reducción de la capacidad aeróbica máxima y de la fuerza muscular, así como de la capacidad funcional en general, así podemos considerar que el ser humano evoluciona físicamente hasta los 20 años e involuciona claramente entre los 65-70 años. En el año 2000 se elevó la expectativa de vida de la población mundial a un promedio de 65 años. Según estudios realizados por la Organización de Naciones Unidas para la salud (ONS) para el 2025, uno de cada cinco personas estará en la tercera edad. En el siglo XX las perspectivas de vida a nivel mundial era de apenas 50 años de edad, para el 2050 el número de personas de la tercera edad aumentará de 600 millones a 2 mil

millones, en menos de 50 años habrá por primera vez mas personas con 60 años que jóvenes con 15 años, según dicho organismo en los países en vía de desarrollo se cuadruplicará la población de las personas de la tercera edad, para la mitad de este siglo, estima la OMS más de 2 millones tendrá **100 años o más**.

Varios autores como Foster W., (1995); Fujita F., (1995), citados por Ceballos, J, L. (2003) estudian el problema de la involución por la edad y han observado que los cambios relacionados con el envejecimiento se producen en los órganos y tejidos más disímiles del organismo humano. Sin embargo, el envejecimiento no es solamente la pérdida de las funciones psíquicas y biológicas, es muy importante considerar que, en el organismo se desarrollan mecanismos compensatorios que se oponen a este fenómeno y retardan el mismo permitiendo hacer mas placentera la vida en estas edades, cuando se preparan y fortalecen las funciones del cuerpo con la realización de ejercicios físicos correctamente planificados y dosificados, hay experiencias prácticas y comparaciones realizadas con fines similares y las personas que realizan ejercicios físicos regularmente poseen mayor capacidad de trabajo y mayor autonomía física para la realización de sus actividades.

Con la llegada de la edad madura en el organismo humano se producen diferentes cambios y fenómenos de carácter biológico que pueden conducir incluso a variaciones patológicas en los diferentes aparatos y sistemas que ya se manifiestan a partir del período de edades comprendidas entre 35 y 40 años; en un inicio hacen su aparición de forma poco significativa, pero en la medida que avanza el tiempo estas se agudizan y constituyen un problema para la salud.

#### **1.4.2 EL ENVEJECIMIENTO POBLACIONAL EN CUBA**

Es indudable que el desarrollo alcanzado por Cuba en la esfera de la educación, salud, cultura y deporte está a nivel de los países del primer mundo, esto se concibió gracias a una política bien estructurada y planificada. El desarrollo alcanzado en la esfera social ha traído consigo un aumento en el nivel de vida de nuestra población, fundamentalmente en las personas de la tercera edad, donde según los resultados emitidos por la Oficina Nacional de Censo de la Población en el año 2002 existe en CUBA una población de 11 241 291 personas con una



esperanza de vida al nacer de 77 años aproximadamente, en el cual los hombres tienen un promedio de 74,8 años y las mujeres de 79,4 años, donde el índice de crecimiento es apenas de 0.5% en el quinquenio 2000-2005, en la cual existe una población de 65 años de más de 2 233 464 para un 19.7%, si conjuntamente observamos que la tasa bruta de mortalidad por cada 1000 nacidos vivos es de 5,3 ocupando CUBA el lugar 7 a nivel mundial , que se halla un médico por cada 387 habitantes y que la infraestructura social creada para dar atención primaria en los sistema de salud es superior incluso que la de muchos países del llamado primer mundo, vemos que nuestro país ocupa el lugar 66 a nivel mundial que tiene mas personas de la tercera edad que adultos, y todo esto aparejado a que existe un alto nivel cultural, donde se realizan actividades socio culturales y deportivas con vista a mejorar la calidad de vida en estas personas contribuirá a que Cuba sea uno de los países más envejecidos del mundo. Nuestra provincia no esta ajena a este desarrollo y los resultados se reflejan en dicho censo donde la esperanza de vida aumentó hasta 76 años de acuerdo el estudio poblacional en nuestro país. La mortalidad por cada 1000 nacidos vivos es apenas de 5 y el índice poblacional de personas con 65 años y + es de 730 887 personas, siendo nuestra provincia a nivel nacional la 5ta más longeva. Nuestra Escuela Comunitaria enclavada en el Consejo Popular Hermanos Cruz tampoco está ajena a esta problemática y existen en nuestro Consejo Popular aproximadamente 2212 personas pertenecientes a este grupo etáreo y solamente 330 están incorporados a la práctica regular de actividades físicas y recreativas, lo que representa el 15 %, pretendemos con la aplicación de nuestras acciones incorporar mayor cantidad a la práctica de las actividades físicas y recreativas logrando incidir en el mejoramiento de su salud.

Las transformaciones socioeconómicas en nuestro país dirigidas al fortalecimiento de la salud y al incremento de la duración de vida del hombre cubano, brinda actualmente nuevos frutos positivos alcanzado un promedio de vida de 77 años.” El estado cubano decreta el derecho a los trabajadores de 60 a 65 años a retirarse, sin embargo el hombre a ésta edad no se siente viejo, por el contrario con mucha frecuencia él trata de aumentar su actividad motora mediante ejercicios físicos (a través del círculo de abuelos)” Ceballos(2003). El crecimiento del grupo poblacional

perteneciente a la tercera edad y la baja tasa de natalidad, obliga cada vez más que se tenga en cuenta este grupo etáreo y se busquen alternativas y se ejecuten acciones que permitan mantener a estas personas en mejores condiciones físicas por un mayor período de tiempo y así puedan aportar mucho más en sus centros de trabajo, de hecho con la nueva ley de seguridad social en nuestro país se implanta la jubilación para los hombres a los 65 años de edad y para las mujeres a los 60, los profesionales del deporte y la Cultura física pueden contribuir a mantenimiento por más tiempo de sus capacidades físicas y de trabajo.

En Cuba se viene realizando un intenso trabajo para ofrecer una mejor atención a nuestra población en la eliminación y prevención de enfermedades, ayudando de esta forma a una salud más eficiente. A ella, debemos unir el aporte de la experiencia cubana en el campo de la Salud Pública y su vínculo con la Cultura Física a fin de brindar en este aspecto, la máxima dedicación por elevar a planos significativos el papel del ejercicio físico en la sociedad.

El ritmo del envejecimiento varía según los individuos, es un proceso individual que cambia con los pueblos y las diferencias sociales. Por ende, el envejecimiento es un proceso complejo y variado que depende no sólo de causas biológicas, sino también de las condiciones sociales de vida y una serie de factores de carácter material, ambiental, etc. Por eso, es rasgo característico de la sociedad socialista la lucha por la longevidad, por la conservación de la salud y la capacidad de trabajo del hombre.

El sujeto que practica ejercicios físicos de forma sistemática, es difícil fijarle una edad concreta y esto se debe al rejuvenecimiento biológico funcional. Podemos afirmar que el envejecimiento no se produce de la misma manera en todos los órganos del mismo sujeto y así como, en los distintos sujetos. Los cambios que se observan en la edad media y madura se manifiestan ante todo en la disminución de los procesos metabólicos, la reducción de la capacidad funcional de todos los órganos y sistemas, el decrecimiento de las glándulas de secreción interna y las distintas variaciones en el aparato osteomuscular.

### ***Características del envejecimiento.***

1. Un fenómeno irreversible que incluye cambios estructurales y funcionales.
2. Común a todas las especies.
3. Es un proceso que comienza en el momento de la concepción después de alcanzar la madurez reproductora.
4. Resultado de una disminución de la capacidad de adaptación.
5. El aumento de las probabilidades de muerte según pasa el tiempo, como consecuencia final del proceso.

### **1.5 PROBLEMAS DE SALUD MÁS FRECUENTES EN LA POBLACIÓN DE LA TERCERA EDAD**

Según la Gerontología como ciencia que estudia el envejecimiento y los factores que influyen en él y. La Geriatria, que se ocupa de la atención del anciano y las enfermedades que se ven en ellos con mayor frecuencia, en la edad adulta se comienza a sufrir el deterioro orgánico de la evolución. En éste momento de la vida, se detiene la madurez de las funciones orgánicas, pero a partir de ahí comienza un período involuntario del que nadie puede escapar.

En la edad de 30-35 años comienza el descenso progresivo del metabolismo; éste alcanza del 7 al 40%, a los 45-60 años y para los centenarios representa el 50-55% de los valores iniciales. Son frecuentes en ésta edad avanzada las manifestaciones patológicas en el aparato cardiovascular, el sistema respiratorio, en músculos, las articulaciones y las alteraciones en el metabolismo.

Se considera que la práctica de la actividad física, tanto de juego como formativa o agonística, tiene una gran importancia higiénica preventiva para el desarrollo armónico del sujeto (niño, adolescente y adulto) para el mantenimiento del estado de salud. La práctica de cualquier deporte (como entretenimiento) conserva siempre un carácter lúdico y pudiera ser una buena medida preventiva y terapéutica, ya que conlleva aspectos sociales, lúdicos e incluso bioquímicos que favorecen el desarrollo de las potencialidades del individuo. De todo lo anteriormente planteado se hace imprescindible analizar la influencia de la práctica

del ejercicio físico y las actividades recreativas en las personas de la tercera edad para incentivar su participación y el mejoramiento de su calidad de vida.

Otros cambios que inciden en las personas de la tercera edad son: la pérdida de talla, disminución de la grasa subcutánea, aparición de arrugas, disminución del pelo axilar y pubiano y disminución de las neuronas hasta en un 15%. En cuanto a los aspectos psicológicos podemos decir que se afecta la esfera cognoscitiva y la captación del mundo exterior, surgen afecciones de la visión, oído, tacto, también disminuyen los procesos afectivos, las actividades conscientes las realizan mas conservadoramente, disminuye la memoria, aumenta la depresión, disminuyen sus relaciones con familiares y amigos etcétera. El adulto mayor se distingue de otros grupos etáreos por: cambios de carácter, irritabilidad, insomnio, indiferencia, agresividad, trastornos de la memoria y otros; estos cambios si no se descubren y no se les presta la debida atención desencadenan en enfermedades y aparecen el delirio, alucinaciones, ilusiones ópticas o auditivas, perversiones alimentarias y otras. El medio hostil y la incomprensión que la sociedad y la familia le ofrece a este grupo de personas originado fundamentalmente por la dinámica tan acelerada de la vida moderna, los castigan día a día y aceleran su muerte por varias causas, como la pérdida de apetito intensa y progresiva e incluso por el suicidio.

Dentro de los aspectos biológicos podemos plantear que en las personas de la tercera edad:

Disminuye la frecuencia **cardíaca**

Disminuye la presión del pulso arterial

Disminuye la capacidad funcional de órganos y sistema de órganos

Descenso progresivo del metabolismo

Disminuye el número de latidos, el volumen sistólico y la circulación sanguínea

Aumento de la presión sistólica y diastólica

Rigidez del miocardio que entorpece la relajación diastólica ventricular.

Rigidez en las arterias

Disminuyen la Fuerza, movilidad, equilibrio de los procesos de inhibición y excitación.

Empeora la memoria, analizadores visuales, auditivos, gustativos y otros.

Disminuye el número y tamaño de las neuronas

Disminuye la esfera cognoscitiva, etcétera.

Varios autores se refieren en la actualidad a la situación de las personas adultas mayores en su entorno social y en esos análisis se pueden destacar los de Brown y Col (1995) cuando definieron la fragilidad como “la disminución de la habilidad para desarrollar actividades prácticas y sociales importantes de la vida diaria”.

Sánchez, M.E y Col. (1987) en una investigación sobre el nivel de participación en los ejercicios físicos y las actividades recreativo- culturales, encontraron que las diferencias del nivel de participación estaban más allá de la conciencia de la importancia social que ellas le concedían y se dirigían claramente a las repercusiones personales beneficiosas que ellas vivenciaban. El interés por el ejercicio físico existía de forma priorizada con respecto a las actividades recreativo-culturales, representando mayor disposición para someterse a los programas de la clase; la atención predominaba de manera mantenida y concentrada en la actividad; el esfuerzo volitivo se hacía más constante en la realización de las repeticiones y la vivencias positivas se proyectaban más acentuadas.

### **1.6- La influencia de la actividad física en el proceso de envejecimiento**

El envejecimiento del organismo humano además de constituir una etapa normal e irreversible de la vida, es una forma muy especial del movimiento de la materia. Es un complejo y variado proceso que depende no solamente de causas biológicas, sino también de condiciones socioeconómicas en las cuales se desarrolla el individuo como ser social.

Por eso la prolongación de vida y la capacidad de trabajo de la persona de edad media y madura es uno de los problemas sociales más importantes que corresponde fundamentalmente a los trabajadores de la Cultura Física y el Deporte en la lucha por la salud y la longevidad. El ritmo del envejecimiento varía según los individuos, es un proceso individual que cambia con los pueblos y las diferencias sociales. Por ende, el envejecimiento es un proceso complejo y variado que depende no sólo de causas biológicas, sino también de las condiciones sociales de vida y una serie de factores de carácter material, ambiental, etc. Por eso, es rasgo característico de la sociedad socialista la lucha por la longevidad, por la conservación de la salud y la capacidad de trabajo.

El envejecimiento diferenciado. Existe en ciertos sujetos que parecen representar más o menos envejecimiento del que indica su edad y se reemplaza la edad cronológica con la edad biológica, esto expresa mejor capacidad de resistencia del organismo. Muchas personas son biológicamente más viejas y representan menos edad.

Los cambios que se observan en la edad media y madura se manifiesta ante todo en la disminución de los procesos metabólicos, la reducción de la capacidad funcional de todos los órganos y sistemas, el decrecimiento de las glándulas de secreción interna y las distintas variaciones en el aparato osteomuscular.

### **El envejecimiento:**

1. Un fenómeno irreversible que incluye cambios estructurales y funcionales.
2. Común a todas las especies.
3. Es un proceso que comienza en el momento de la concepción después de alcanzar la madurez reproductora.
4. Resultado de una disminución de la capacidad de adaptación.
5. El aumento de las probabilidades de muerte según pasa el tiempo, como consecuencia final del proceso.

**Las ciencias que estudian el envejecimiento son:**

La Gerontología: - Estudia el envejecimiento y los factores que influyen en él.

La Geriátrica: - Se ocupa de la atención del anciano y las enfermedades que se ven en ellos con mayor frecuencia.

En la edad adulta se comienza a sufrir el deterioro orgánico de la evolución. En éste momento de vida se detiene la madurez de las funciones orgánicas, pero a partir de ahí comienza un período involuntario del que nadie puede escapar.

**1.7 EL PROGRAMA DE RECREACIÓN FÍSICA PARA EL ADULTO MAYOR O DE LA TERCERA EDAD:**

Es difícil hablar de un programa recreativo moderno, adecuado para las personas después del retiro, sin embargo se hace necesario el establecimiento de estas programaciones. En la actualidad se tiene en consideración la importancia de este grupo, y la expectativa de vida de la población se valora altamente, así como en nivel de vida, por eso las personas en edad de jubilación irán en aumento y la preocupación por este grupo ha de ser mayor. El programa para las personas en edad avanzada se debe realizar en lugares especiales para ellos, por ejemplo, centros recreativos y deportivos, parques y plazas, asilos, centros de jubilados, etc.

Para las personas de la tercera edad el programa de ejercitación física debe ser flexible y poco intenso, esto significa que debe ser extendido en el tiempo e incluir las actividades recreativas y físicas para esa edad, muchas veces en coordinación con el médico.

Las ocupaciones activas deben ser interrelacionadas con otras formas, las cuales no exijan esfuerzo físico intenso. Teniendo en cuenta que para la realización de las actividades las personas de la tercera edad utilizarán parte de su tiempo libre es que realizaremos un análisis de este concepto en la investigación.

Grushin, B., citado por Pérez, Sánchez, A., (2001) afirma: “Por tiempo libre se entiende pues, aquella parte del tiempo que no se trabaja y que quedan después de descontadas todas las inversiones del tiempo utilitario (actividades domésticas, fisiológicas, de transporte, etc.), es decir, el tiempo libre del cumplimiento de diversas obligaciones ”.

Aldo Pérez Sánchez analiza la definición teórica de los sociólogos Zamora, R.y García, M. (1988), que señalan: “Aquel tiempo que la sociedad posee estrictamente para sí, una vez que con su trabajo (de acuerdo a la función o posición de cada uno de sus miembros) ha aportado a la colectividad, lo que ésta necesita para su reproducción material y espiritual superior. Desde el punto de vista individual se traduce en un tiempo de realización de actividades no obligatorias donde interviene su propia voluntad, influida por el desarrollo espiritual de cada personalidad, aunque en última instancia dichas actividades están socialmente condicionadas”.

En otra literatura especializada se recoge una definición de trabajo que en **esencia** plantea:” El tiempo libre es aquel que resta luego de descontar la realización de un conjunto de actividades biológicas o socialmente admisibles de inclusión, propias de un día natural (24 horas) y que se agrupan bajo los indicadores: trabajo, transportación, tareas domésticas, necesidades biofisiológicas y de obligación social ”.

Según esta definición se puede resumir que después de un tiempo de trabajo (alta obligatoriedad) y de la realización de otras actividades que se incluyen en un día natural y las cuales poseen obligación individual (aseo, alimentación, transportación, etc.) el que resta al tiempo de un día determinado y permite la opción por una u otra actividad de interés y preferencia son las actividades de tiempo libre.

Según las definiciones de los autores sobre tiempo libre con la cual se coincide en esta investigación favorece a las intenciones de la práctica de ejercicios físicos al constituir una forma de aprovecharlo en el mantenimiento y conservación de la salud.



Pérez A. (1997) se refiere a que la interrelación existente entre las actividades recreativas, la posibilidad de opción de éstas y la disponibilidad de un tiempo para su realización dados como una unidad es lo que se denomina **recreación**.

## **1.8 LOS EJERCICIOS FÍSICOS Y LAS ACTIVIDADES RECREATIVAS, SU IMPACTO EN LA TERCERA EDAD.**

La aplicación de los ejercicios físicos y actividades recreativas resulta de gran provecho no sólo con vistas al fortalecimiento de la salud de las personas, sino también como un medio de prevención contra el envejecimiento prematuro del organismo.

A tales efectos y tomando en consideración la aparición de estos cambios y trastornos morfofuncionales, fue aprobada durante el Simposio Internacional de Gerontólogos, efectuado en el año 1962, la siguiente clasificación por edades:

45-59 años (Edad media).

60-74 años (Edad madura).

75 y más años (Ancianidad).

El ejercicio es una necesidad corporal básica. El cuerpo humano está hecho para ser usado de lo contrario se deteriora; si se renuncia al ejercicio el organismo funciona por debajo de sus posibilidades físicas, por tanto, se abandona la vida. Un cuerpo que no se ejercita utiliza sólo alrededor del 27% de la energía posible de que dispone, pero este bajo nivel de rendimiento puede incrementarse hasta 56% con la práctica regular de ejercicio, este aumento de crecimiento orgánico podrá ser apreciado en todos los ámbitos de la vida. El trabajo y el tiempo libre se volverán menos agotadores y se disfrutará más las actividades, a medida que la capacidad de desempeño aumente.

Con la práctica de ejercicio el sistema cardiovascular incrementa su capacidad de transporte, el deporte quema el exceso de grasa en el cuerpo y controla los depósitos de grasa en las arterias reduciendo así el riesgo de trombosis. También

aumenta el rendimiento del sistema respiratorio, la capacidad vital de los pulmones (la cantidad de aire inhalado de una vez) y la ventilación (la cantidad de aire inhalado en un período determinado), además se incrementan la eficacia del intercambio de gases.

Además de beneficiar específicamente a ciertos sistemas corporales, la buena forma física aporta las siguientes ventajas:

Una persona en buena forma se repondrá pronto de una enfermedad, tendrá mayor resistencia a la fatiga, usará menos energía para realizar cualquier trabajo; su tasa metabólica será mejor y más positiva que el de una persona poco entrenada.

Los beneficios del Ejercicio Físico, en pacientes con enfermedades cardiovasculares, y otros con edad avanzada, han sido ampliamente demostrados. Como es bien conocido se produce una serie de adaptaciones fisiológicas y psicológicas que tienen como consecuencia una disminución de la isquemia en condiciones de reposo y a nivel de ejercicio submáximo, un incremento de su capacidad funcional y un aumento de la auto confianza y las ganas de vivir, lo cual provoca una mejoría en la calidad de vida de los mismos.

El término de capacidad física de trabajo o capacidad funcional, puede considerarse como una definición convencional que trata de manifestar las posibilidades del organismo para enfrentar sus relaciones con el medio en que desarrolla sus actividades, lo que motiva que existan varios conceptos atendiendo al criterio que sustenta cada autor. Sin embargo, esto no impide que la gran mayoría coincida y esté de acuerdo con que la capacidad física de trabajo equivale a consumo de oxígeno máximo ( $VO_2$  máx.).

Dentro de los cambios que pueden producirse con la realización de los ejercicios físicos podemos encontrar:

Sistema Nervioso: La coordinación y los reflejos mejoran, el estrés disminuye.

- Corazón: El volumen de sangre por pulsación y la circulación coronaria aumentan.
- Pulmones: La capacidad, eficiencia y circulación aumentan.

- Músculos: La circulación en ellos aumenta, agrandando el tamaño, la fuerza y la resistencia así como la capacidad de oxigenación.

- Huesos y ligamentos: Su fuerza aumenta; los tejidos articulatorios se refuerzan.

- Metabolismo: Las grasas del cuerpo disminuyen; el azúcar de la sangre se reduce.

.Hipertrofia cardiaca o aumento de las cavidades del corazón y con ello el aumento del riego sanguíneo.

.Aumento del retorno venoso de la propia presión sanguínea

.Incremento de actividad de sistema respiratorio fundamentalmente en la ventilación pulmonar en los mecanismos de dinámica ventilatoria.

.Se fortalece las membranas celulares y musculares.

.Aumenta el consumo máximo de di oxígeno debido al intercambio gaseoso, al transporte, al aumento de la hemoglobina y su capacidad de transporte.

.Aumento de la mioglobina encargándose del transporte de O<sub>2</sub> desde los alvéolos hasta las membranas musculares.

.Incremento de las fibras rojas aeróbicas.

.Aumento del glucógeno.

Ligera hipertrofia de las fibras 1.

Disminución de la frecuencia cardiaca durante el pulso en reposo, esto porque la fuerza de contracción del corazón aumenta.

Dilatación de las cavidades del corazón.

El tratamiento de personas de la tercera edad no es más que un conjunto de actividades encaminadas a elevar su autoestima y hacerlos que se sientan útiles y necesarios dentro de la sociedad con el objetivo de garantizar a esas personas el mayor grado de satisfacción y bienestar posible, aumentando cada vez más la calidad de vida y el goce pleno en todas sus actividades, además de lograr

mediante el ejercicio físico la mejora de varios aspectos psicológicos dentro de los que encontramos:

Mejora el estado de humor y el auto estima.

Ayuda a liberar tensiones y al manejo del estrés.

Ayuda a conciliar y mejorar la calidad del sueño.

Mejora la atención y la concentración.

Ayuda a combatir la ansiedad, la depresión, aumentando el entusiasmo y el optimismo.

Ayuda a controlar las emociones.

Ayuda a expresarse.

Ayuda a mantener su motivación y su autoestima.

En Cuba personas pertenecientes a la tercera edad reciben una atención especial pues nuestro gobierno dedica muchos recursos para aumentar la calidad de vida de estas personas que tienen y gozan de privilegios como todos los ciudadanos más jóvenes. En el presente trabajo pretendemos aplicar un grupo de acciones a personas pertenecientes a la tercera edad que permitan aumentar la incorporación a la práctica de actividades físicas y recreativas por la importancia que estas representan en la salud del hombre, además de aumentar la cultura y la divulgación de la importancia de estas actividades y contribuir con el buen desarrollo, armonía y dinamismo dentro de la Comunidad.

## **CAPÍTULO II. Diagnóstico y plan de actividades físico-recreativas para incentivar la participación sistemática del adulto mayor en el círculo de abuelos de la circunscripción 103 del consejo popular Hnos Cruz.**

En este capítulo se ofrece el resultado del diagnóstico inicial donde a partir de los datos obtenidos se elaboró el plan de actividades físico-recreativas, además se exponen los resultados de su aplicación en la práctica.

Para el diagnóstico inicial se aplicaron métodos y técnicas de investigación tales como: observación, encuestas, entrevistas. Los cuales permitieron obtener los resultados que a continuación se exponen.

### **2.1 Resultados del diagnóstico.**

#### **Análisis de las observaciones iniciales realizadas a las actividades del círculo de abuelos de la circunscripción 103 del consejo popular Hnos Cruz durante los meses de febrero a mayo del 2011.**

En la tabla No 3 que se expone a continuación se detallan los resultados de las 15 observaciones iniciales realizadas a los círculos de abuelos de la circunscripción 103 del consejo popular Hnos Cruz. (Ver anexo 3)

Entre los resultados más significativos está que en el 87% de las clases observadas, se evaluaron de mal los indicadores de la variabilidad de las actividades realizadas y la participación y sistematicidad de los adultos mayores en un 73,3%.

La disposición demostrada por los abuelos al realizar las actividades, la calidad de las mismas y la atención a las diferencias individuales fueron evaluados de mal con más de un 66%.

Todo lo anterior evidencia la existencia de dificultades para una mayor participación de los adultos mayores al círculo de abuelos de la circunscripción 103 del consejo popular Hnos Cruz.

**TABLA No 3**  
**RESULTADOS OBSERVACIÓN INICIAL**

INDICADORES	TOTAL	POSITIVO	% POS	NEGATIVO	% NEG
Disposición al realizar las actividades.	15	3	20	12	80
Calidad de las actividades	15	4	27	11	73,3
Variabilidad en las actividades.	15	2	13,3	13	87
Atención a las diferencias individuales.	15	5	33,3	10	66,7
Participación de los adultos mayores incorporados al círculo.	15	4	26,7	11	73,3

#### **Análisis de las entrevistas a informantes claves de la comunidad. (Anexo 4)**

En total fueron entrevistados 8 personas de la comunidad que desempeñan diferentes funciones entre ellas: el trabajador social, el profesor de cultura física, el promotor de recreación, el delegado de la circunscripción, el médico y la enfermera de la familia de los consultorios 3 y 4

Los resultados más significativos de la entrevista realizada a los informantes fueron los siguientes:

Al responder cómo valoran la participación de los adultos mayores a los círculos de abuelos residentes en la circunscripción No 103 del consejo popular Hermanos Cruz, el 75% planteó que era mala.

En cuanto a la calidad de las actividades que desarrollan los adultos mayores en los círculos de abuelos, el 67% la valoró de M y el otro 33% de B.

El 100% de los entrevistados consideró necesario la realización de actividades físico - recreativas.

El 100 % de los entrevistados consideran que la atención que prestan los profesores a los círculos de abuelos no es la más correcta.

Hay dificultades con la realización de charlas y conferencias con los adultos mayores de la zona, con la realización de actividades que sean de su preferencia. Las enfermeras no toman con sistematicidad la presión arterial a los integrantes de los círculos de abuelos.

Sugirieron las siguientes actividades para incentivar la participación del adulto mayor al círculo de abuelos:

- Conferencia sobre bienestar y calidad de vida.

- Charlas sobre educación para la salud.

- Encuentros con niños y jóvenes escolares.

- Juegos recreativos variados.

- Actividades culturales.

### **Resultados de la encuesta inicial a los adultos mayores**

Para hacer más objetiva la investigación se aplicó una encuesta inicial a los 27 adultos mayores muestreados con el objetivo de constatar su nivel de satisfacción y participación en actividades, así como la variedad de las actividades que se desarrollan (Anexo 5).

Como se aprecia en la Tabla No 4 los resultados obtenidos demuestran que no existe interés por incorporarse al círculo de abuelos producto a que no hay variedad de actividades que estén acorde a sus gustos y preferencias, abogan por no sólo realizar ejercicios sino otras actividades recreativas donde puedan esparcirse más, aquí incluyen otras actividades físico recreativas que no sólo son los ejercicios. El nivel de preferencia por caminatas, excursiones, actividades culturales es de más de un 74%.

**Tabla 4**

RESULTADOS ENCUESTA INICIAL A LOS 27 ABUELOS MUESTREADOS					
INDICADORES	TOTAL	RES POS	% RES POS	RES NEG	% RES NEG
SATISFACCIÓN	27	3	11,1	24	88,9
PARTICIPACIÓN	27	5	18,5	22	81,5
VARIEDAD	27	7	25,9	20	74,1

## **2.2 PROPUESTA DEL PLAN DE ACTIVIDADES FÍSICO- RECREATIVAS**

### **Fundamentación de la propuesta.**

El plan tiene como propósito el control de las actividades físico-recreativas en el marco de la circunscripción, mediante planes integradores o puntuales basado tanto en la recreación y socialización de los adultos mayores y la comunidad.

Con este plan han quedado elaboradas actividades físico-recreativas, adecuadas a las características, necesidades y preferencias de los adultos mayores 60-65 años de la circunscripción # 103 del consejo popular Hnos Cruz del municipio Pinar del Río. Propuesta que está dirigida a contribuir en un mayor aprovechamiento del tiempo libre de los mismos. Confeccionando juegos y actividades de gustos y preferencias, necesidades de los adultos mayores 60-65 años, creando condiciones en la zona (cuadra) para ofertar las actividades organizando con los informantes claves la divulgación de las mismas con carteles y demás formas con el plan de actividades físico-recreativas: Los adultos mayores 60-65 años se orientarán positivamente en cuanto a las actividades, se divierten, liberan tensiones y emociones, fortalecerán sus amistades y se comprometerán más con el colectivo y la comunidad.

Para la puesta en práctica de dicha planificación se hace necesario una adecuada coordinación y apoyo de los factores e instituciones del Consejo Popular.

Además se debe tener en cuenta las actividades fundamentales del programa de gimnasia para el adulto mayor.

Es importante tener en cuenta, a la hora de seleccionar las actividades de un programa de Gimnasia para el adulto mayor las características biofísicas que se ha



tratado en epígrafes anteriores y su relación con los efectos que puedan incidir en la salud, de manera que la literatura plantea incluir actividades como:

Gimnasia de MANTENIMIENTO. Aquí se realizarán todas las actividades para el mantenimiento de las capacidades coordinativas y condicionales.

a) Resistencia Aeróbica.

Actividades: Marcha, caminata, Aeróbicos de bajo impacto, etc.

Por la importancia que tiene en estas edades esta capacidad deben aparecer en todas las clases.

b) Equilibrios:

Estático y Dinámico,

c) Coordinación.

Simple y Compleja.

d) Movilidad Articular o Flexibilidad.

Por los cambios que sufren las articulaciones en estas edades es importante que en las clases se planifiquen ejercicios de este tipo con una mayor frecuencia.

e) Ejercicios de Velocidad.

Reacción y Traslación

f) Tonificación Muscular o fuerza:

Trabajo con su propio peso corporal.

Trabajo con pequeños pesos. (hasta 3 Kg.)

Debe aparecer en las clases con una frecuencia semanal como mínimo.

Juegos y Formas Jugadas. Se debe incentivar a los abuelos a que ellos creen los juegos que les gustaría realizar en las clases, como aspecto motivacional, puede estar presente en cada frecuencia clase, siempre que el mismo tenga correspondencia con el objetivo propuesto.

Con las formas jugadas se pueden utilizar los deportes adaptados que sean de interés de los participantes siempre teniendo en cuenta no realizarlo de forma

competitiva por el alto nivel de excitación emocional que pueden alcanzar, no deben utilizarse deportes de combate, ni donde existan cambios bruscos de la posición del cuerpo.

Gimnasia Suave. Se utilizan ejercicios de expresión corporal así como las técnicas orientales. Ejemplo Lían Kun, Tai Chi, Yoga entre otros. Esta actividad se utiliza con el objetivo de variar las Rutinas de Clases y así motivar e incentivar a los practicantes.

Actividades Rítmicas. Como su nombre lo indica son aquellos ejercicios que se ejecutan con acompañamiento musical, esta se utilizara siempre que se cuente con los medios necesarios, además puede incluir clases de baile, se debe tener presente los bit de la música para cada parte de la clase. De no tener grabadoras o equipos de música, se puede trabajar con claves, palmadas, percusión, etc.

Relajación. Incluye ejercicios de estiramientos y respiratorios, es importante que el profesor no abuse de la recuperación pasiva ni de los juegos calmantes, los ejercicios respiratorios juegan un papel primordial por los incalculables beneficios que estos traen al organismo, deben enseñarse a realizarlos correctamente.

Dentro de las actividades físicas recreativas además de las actividades diseñadas en el programa para el adulto mayor existen otras que se han dado en llamar complementarias porque tienen un carácter espontáneo y representan un cambio en la rutina de trabajo. Siempre se debe tener en cuenta las condiciones del área de trabajo, las posibilidades de realización y la disponibilidad del colectivo.

### **Actividades complementarias.**

Paseos de orientación

Actividades acuáticas.

Festivales recreativos.

Festivales de composición gimnástica.

Encuentros deportivos culturales.

Reuniones sociales.

Los criterios científicos para el tratamiento de la tercera edad se basan fundamentalmente en los estudios realizados en el sector de la salud, donde en la mayoría de los casos, el análisis se basa en el deterioro y envejecimiento del organismo humano tanto en Cuba como en el mundo. El estudio y los censos realizados a la población cubana ha llevado a nuevas consideraciones y enfoques de este problema, al hacerse evidente el envejecimiento poblacional, por tanto en la actualidad se define el tratamiento a las personas de la tercera edad como el conjunto de actividades encaminadas a garantizar el mayor grado de satisfacción y bienestar posible, contribuyendo a aumentar cada vez más la calidad de vida y el goce pleno en todos sus eventos.

Para esto se debe tener en cuenta en el entrenamiento los siguientes aspectos:

- Criterio y orientaciones del médico
- Enfermedades asociadas
- Magnitud de la enfermedad
- Actividad física que ha realizado
- Medicamentos que toma
- Opiniones e intereses de los participantes
- Edad y Sexo

El momento más importante para cumplir los objetivos del programa es la clase y dentro de ella la metodología que debe seguir el profesor. Las características de la tercera edad descritas en epígrafes anteriores avalan el papel del profesor y la capacidad para dirigir las actividades en ese grupo etéreo. De manera que en la clase se distinguen tres momentos importantes:

- Parte inicial
- Parte principal
- Parte final

## **Parte Inicial**

Proporciona una adaptación para la transición del reposo al esfuerzo. Fisiológicamente facilita un ajuste circulatorio gradual, minimiza el déficit de oxígeno y la formación de ácido láctico, aumenta la temperatura corporal, lo cual aumenta la eficiencia muscular y la dosificación del oxígeno, disminuye la resistencia vascular y aumenta la circulación pulmonar. Aumenta la velocidad de la conducción nerviosa, disminuye la velocidad muscular, disminuye la tendencia a la lesión y disminuye la incidencia a cambios isquémicos y de arritmias durante el esfuerzo súbito. El precalentamiento tiene un valor preventivo y favorece el funcionamiento correcto del organismo en la parte principal de la clase.

## **Parte principal**

En esta parte de la clase se tendrán siempre muy presentes los objetivos que nos hemos propuesto para la misma pues es aquí donde se cumplen los mismos, se pueden realizar caminatas, ejercicios aeróbicos de bajo impacto, ejercicios de coordinación y fuerza, equilibrio etcétera, donde se decida teniendo en cuenta el criterio de los practicantes, el médico y el profesor que imparte la actividad, haciendo énfasis en el ritmo y la intensidad de los mismos y teniendo en cuenta la dosificación para marchas y caminatas según las características individuales de los pacientes y el período de aplicación para las mismas. Se dará cumplimiento a los objetivos propuestos para la actividad. Se pueden incluir actividades como paseos, fiestas, cumpleaños colectivos, piscinas y otras siempre que sean de interés del grupo, se tendrá en cuenta que la intensidad de trabajo no podrá exceder el 75 % y se trabajará de forma general del 60% al 75% de la frecuencia cardíaca máxima.

## **Parte final**

El no tener en cuenta este período puede representar la causa mas frecuente de complicaciones cardiovasculares, después del ejercicio un período de 5 a 10 minutos realizando un ejercicio de poca intensidad suele permitir un reajuste circulatorio adecuado y el retorno de la frecuencia **cardíaca** y la presión sanguínea o los valores anteriores al ejercicio, permite la disipación del calor y promueve una eliminación mas rápida de ácido láctico que la recuperación en reposo.

Existe una considerable evidencia de la importancia de las adaptaciones psicosociales después de una enfermedad cardiovascular, o después de haber alcanzado una edad avanzada, estudios han demostrado una alta incidencia de ansiedad, depresión y negatividad por lo que es importante el acondicionamiento físico para poder controlar las depresiones, elevar la auto estima, el sentido independiente y sobre todo el estado físico general.

Este plan de actividades físico-recreativas posibilitará la transformación a corto y mediano plazo la ocupación correcta del tiempo libre con las diferentes actividades implementadas para los adultos mayores 60-65 años de la circunscripción # 103 del consejo popular Hnos Cruz, familiarizarlos con todas las actividades y de esta forma desarrollen sus habilidades y capacidades físicas propiciando de esta manera un mejoramiento de su salud. Además es parte de la estrategia elaborada, la creación de acciones educativas que posibiliten la transformación de los patrones de conducta y manifestaciones incorrectas, lograr los objetivos que nos proponemos en el menor tiempo posible, referentes al desarrollo, perfeccionamiento y los hábitos.

**1-**Una vez coordinadas y aseguradas las actividades a desarrollar en cada caso (tipo de actividad, fecha, hora, lugar) se hace imprescindible la amplia divulgación de las mismas. Esta deberá hacerse utilizando la mayor variedad de vías posibles, tales como: murales o carteles informativos, carteleras promocionales, información directa a través de los barrios, tanto por los activistas como por los demás factores CDR, FMC, entre otros.

**2-**Cada actividad general a desarrollar deberá tener un Diseño de Actividades, en relación con el carácter y objetivo de la misma, lo cual le dará mayor connotación e interés. Además deberá contar con una planificación específica para su feliz realización. Deberá contemplar un conjunto de aspectos organizativos, tales como: nombre de la actividad, fecha, hora y lugar de realización, sexo, actividades a desarrollar, materiales, recursos e implementos necesarios, personal de apoyo, entre otros.

**3-** Motivar para conseguir una buena dinámica de grupo. A través de elementos lúdicos y recreativos, que potencien la integración entre las personas. La propia actitud del profesor, el trabajo en parejas, en pequeños grupos, la variabilidad del material, la música, etc. van a contribuir a la motivación de los mismos.

**4-**El festival deportivo recreativo requiere una coordinación y planificación más profunda, dada su complejidad. Esta actividad implica brindar al unísono la mayor cantidad de ofertas y actividades posibles, de carácter libre y espontánea. Por tanto, cada actividad específica a realizar en el festival constituye en sí misma una sub-área, debiendo estar previsto con antelación el sitio donde funcionará y las personas que lo atenderán, teniendo siempre presente la variedad y la flexibilidad de las opciones.

**5-**Tener en cuenta la falta de tradición deportiva. Hace referencia a que la mayoría de la gente adulta no ha tenido la oportunidad de realizar prácticas deportivas o gimnásticas de manera organizada.

**6-**Permitir que cada participante escoja los medios y la manera de desarrollar cualquier situación o tareas, habiendo explorado el abanico de posibilidades. Se refiere a hacer hincapié en un método pedagógico que permita a cada individuo buscar nuevas vías de exploración e investigación.

**7-**El control y la evaluación es la herramienta fundamental con el fin de llevar a cabo el seguimiento de todo el plan. Es el medio que nos a permitir revisar constantemente todas las situaciones que se presentan, tanto técnico como pedagógicas, a fin de examinar y rectificar, nuestro trabajo para seguir con el plan.

El Plan de actividades físico-recreativas que a continuación se presenta tiene como fundamento teórico el Programa de la actividad física para el adulto mayor del Instituto Nacional de Deporte, Educación Física y Recreación. (INDER).

## **Título: Hacia los 120 años.**

**El objetivo general:** Contribuir a una cultura física participativa en el adulto mayor para su mejor bienestar biológico, psicológico y social.

### **Objetivos específicos:**

1. Contribuir a la elevación de las posibilidades funcionales en los adultos mayores de la circunscripción # 103 del consejo popular Hnos Cruz.
2. Incrementar participación, satisfacción y elevación de la calidad de vida de estas personas.
3. Establecer en las actividades que se programen el vínculo socialmente útil, rescatando los valores como laboriosidad, honestidad, colectivismo y compañerismo, todos en función del disfrute sano y el bienestar de los adultos mayores.

Para la realización de las actividades físicas y recreativas en esta edad, se necesita de una atención binomio medico /profesor en la planificación de las clases para el adulto mayor, pues la labor de ambos en conjunto, en cuanto al control sistemático del estado de salud de los sujetos, es fundamental. El profesor deberá solicitar los resultados de los chequeos clínicos, pulso y tensión arterial, que lleva cabo el médico con sus pacientes, a fin de elaborar las clases o impartirlas con la seguridad de que serán asimiladas por el organismo sin dificultades.

No existen actividades específicas para los adultos mayores, lo fundamental es que estén debidamente adaptadas a las posibilidades del cuerpo e interés, en caso de las actividades recreativas, teniendo en cuenta las adecuaciones y el lugar oportuno, así como el tratamiento didáctico que permita a todos los participantes un nivel de realización.

Estas actividades que se presentan tienen como propósito procurar un mayor nivel de autonomía física y psicológica que potencie la sociabilidad hacia una

integración en la comunidad Hermanos Cruz, donde sus vínculos activos con el ambiente puedan en buena medida estar condicionados por las oportunidades que le brindan estas actividades.

Teniendo en cuenta lo antes expuesto es conveniente referirse a qué tipo de actividades serían las incluidas en este plan.

En primer lugar deben ser las encaminadas a la activación de todo el organismo, ejercitando todos los grupos musculares posibles por cada persona que forma parte de estas edades. Agrupadas en actividades básicas y complementarias.

No es posible olvidar las de tipos recreativas a través del ejercicio, pues en todo momento constituye una intención frente a las necesidades de auto- desempeño, integración grupal y autovaloración de los adultos mayores.

Las actividades planificadas incluyen en su programación las socioculturales, las que se suman al contenido de este trabajo, pues estas están dirigidas a combatir el aislamiento y la soledad.

Como hemos visto la educación física, el deporte, y la recreación son pilares básicos para la ejecución de estas actividades pues ofrecen grandes posibilidades de realización de actividades por personas de mayor edad, las cuales van desde la gimnasia, juegos populares y el deporte, las actividades rítmicas, las técnicas de relajación, el trabajo al aire libre en contacto con la naturaleza o en el medio acuático.

Indicaciones metodológicas a tener en cuenta al iniciar cualquier tipo de actividades en estas edades:

- Interrogar sobre antecedentes médicos.

- Destacar contraindicaciones absolutas.

- Conocer la medicación que debe estar tomando.

- Conocer la motivación por la que decide realizar la actividad.

- Control sanitario adecuado.

- Enseñar la actividad a realizar y fomentar la adquisición de hábitos positivos.



Hacer amena la actividad. Entorno adecuado.

Posibilitar la interrelación social.

Calentamiento suficiente previo al ejercicio y recuperación total al finalizar.

La clase debe durar aproximadamente de 45 a 50 minutos.

Actividad diaria o en días alternos.

Intensidad entorno a 50 a 65 % de la frecuencia cardiaca máxima.

Evaluaciones periódicas.

Individualizar la actividad.

Sexo.

Estado general de salud de cada participante.

### **Destinatarios.**

Este plan de actividades físico-recreativas elaborado puede ser ejecutado por parte de toda la población adulta de la circunscripción 103 del consejo popular Hnos. Cruz específicamente a los 27 integrantes de los círculos de abuelos.

### **Programación de las actividades físico – recreativas para los adultos mayores de los círculos de abuelos de la circunscripción # 103 del consejo popular Hnos. Cruz.**

Para su elaboración se considera dividir la realización de las mismas en dos grandes grupos, uno dirigido a la básica y el otro a las complementarias y recreativas que incluyen todas las actividades plantificadas en este trabajo.

#	Actividad	Descripción de las Actividades	Lugar	Fecha	Horario del día			Frec.	Responsable
					M	T	N		
1	Actividades Básicas	Realizar diferentes ejercicios físicos para evitar el deterioro biológico del abuelo	Área de Ejercicios	De Lunes viernes	x			Diaria	Profesor
2	Juegos	Se concibe una serie de actividades que en forma de juegos físico recreativos logren la participación de varios abuelos	Parque	Fin Sem	x	x		1	Profesor
3	Festival Artístico	Aquí los abuelos desarrollarán diferentes manifestaciones artísticas tales como canto ,declamación y baile	Parque	Último sáb trimestre	x	x		1 trimestral	Profesores
4	Bailoterapia	Realizar diferentes pasos de bailes trabajando todos los planos musculares.	Área de Ejercicios	Lunes y viernes	x	x		Dos veces en la semana	Profesor
5	Maratón Popular	Un grupo de personas realizarán un recorrido caminando, en bicicleta, en sillas de ruedas.	Calle Central	3er dom último mes	x	x		1 trimestral	Profesor
6	Torneo de Domino	Participarán cuatro jugadores en cada mesa	parque	1 vez sem Sáb		x		Semanal	Profesor
7	Festival deportivo-recreativo	Se concibe como una fiesta donde se incluyen actividades físico recreativas ,juegos de domino, juegos tradicionales competencias de baile y actividades culturales	Parque y Calle	Fin de Mes Dom	x	x		mensual	Profesor
8	Caminatas de orientación.	Se realizan en el reparto estableciendo puntos de concentración y determinando quien	En toda la comunidad	2do Dom	x	x		1 mensual	Profesor

		llega primero							
9	Actividades Educativas	Son un conjunto de actividades encaminadas a lograr un conocimiento esencial sobre la vida y el cuidado de la salud	Sala de video	2do y 4to viernes			x	1 vez quincena	Profesor
10	Actividades Recreativas	Se realizan actividades que propicien el desarrollo de habilidades manuales y de apreciación artística.	Parque	3er Sáb	x			1 mensual	Profesor
11	Encuentros de tradiciones	Exponer platos tradicionales y costumbres familiares	Parque	2do y 4to sábado			x	1 quincena	Profesor
12	Excursiones	Perfeccionar los conocimientos de historia local y medio ambiente.	Diferentes lugares	Último domingo trimestre				trimestral	Profesor

### **Descripción de las actividades que conforman el plan propuesto.**

#### **A) Actividades Básicas**

**Objetivo:** Mantener las capacidades físicas y evitar el deterioro biológico a través de actividades adaptadas y personalizadas.

**Acciones:** Realización de ejercicios físicos sistemáticos 5 veces en la semana.

#### **Ejercicios generales.**

Ejercicios de brazos.

Ejercicios de tronco.

Ejercicios de hombros

Ejercicios de piernas.

Ejercicios de cuello.

#### **Resistencia Aerobia.**

Es una de las capacidades condicionales más generales y de base de cualquier organismo. Esta capacidad se puede trabajar realizando ejercicios aeróbicos de bajo impacto con música. Este tipo de actividad tiene gran aceptación en los

adultos mayores. Otra forma de trabajar esta capacidad es realizar desplazamiento en marcha y diferentes ejercicios, ya sea de movimiento articular o expresión corporal. Otra opción es la caminata, esta dinámica permite al adulto mayor ver el paisaje, distraerse y a su vez mantener esta capacidad funcional adecuadamente. Es importante considerar para esta capacidad el tiempo de trabajo, el cual debe ser suficientemente extenso y acorde con las posibilidades funcionales del adulto mayor.

#### Equilibrios estáticos y dinámicos.

Se puede trabajar colocando con una tiza en el piso líneas las cuales deben pisar los adultos mayores siguiendo un recorrido. Otra variante es tomados de las manos o de los hombros pararse en un pie. Siempre deben extremarse las precauciones pues es muy fácil que el adulto mayor pierda el equilibrio. La orientación espacio temporal se trabaja muy bien realizando formaciones en círculos, en triángulo, cuadrados y todas las figuras que sean posibles, ejercicios donde el adulto mayor deba cambiar su posición y ubicación en el área de trabajo.

#### Coordinación simple y compleja.

Es muy importante trabajarla, una vía son los ejercicios de influencia combinada. En la orientación de este tipo de ejercicios se debe ser claro y explícito, ya que a los adultos mayores les cuesta mucho trabajo realizarlos y requieren de tiempo para su ejecución.

La psicomotricidad simple y compleja se trabaja realizando ejercicios de precisión, dibujar, colorear, como por ejemplo: en el juego de colocar un bolígrafo en la boca de una botella, donde el bolígrafo estará colgado de la muñeca del adulto mayor y este deberá insertarlo en la boca de la botella.

Para este tipo de capacidad existen infinidad de juegos y actividades ya que son capacidades más asequibles para los adultos mayores y que permiten por sus características mayor facilidad de realización y ejecución siempre y cuando se cumplan las indicaciones metodológicas y el objetivo de la clase.

#### Movilidad articular o flexibilidad.

Es una capacidad que se conserva en el adulto mayor, puede mantenerse y mejorarse. Los ejercicios de flexibilidad para el adulto mayor deben ser bien dirigidos y cuidar que la ejecución sea lo más correcta. No se deben hacer ejercicios de flexibilidad o cualquier ejercicio donde el adulto mayor deba colocar la cabeza por debajo de la cintura. La flexibilidad de miembros superiores puede realizarse en parejas o individualmente, por ejemplo: estiramiento sobre la punta de los pies, halar el brazo por la articulación del codo con el brazo contrario y viceversa, colocando el brazo que es halado bien estirado al frente.

#### Velocidad de reacción y traslación.

Son dos capacidades que por sus características se trabajan en conjunto. Un ejercicio muy común para trabajar esta capacidad consiste en dividir al grupo en dos equipos y marcar una zona de salida y de llegada, donde exista un tramo de desplazamiento entre estas aproximadamente de 3 a 5 metros. A la orden del profesor, se desplaza un integrante de cada equipo y el que llegue primero anotará un tanto para su equipo. Se recomienda cambiar constantemente la posición de salida, ya sea de frente, de espalda, de lado o sentado en una silla. No se recomienda hacer la salida desde acostado, puede crear un cambio de presión muy brusco en el adulto mayor, al igual que la posición, el estímulo puede ser variado por ejemplo: visual (un pañuelo, una banderita), auditivo (un silbato, una palmada) o táctil (tocar la espalda, el hombro, los brazos). En este ejercicio se ponen de manifiesto ambas capacidades, la de reacción por salir rápidamente al percibir el estímulo y la de traslación al intentar llegar a la meta.

Debe aclararse a los adultos mayores que la forma de desplazamiento debe ser caminando rápido sin correr, pues a veces es tal la motivación y los deseos de ganar, que olvidan el riesgo de sufrir una lesión o un tropiezo.

#### Tonificación muscular o fuerza.

Para ambos planos musculares, es decir, fuerza en el tren superior y fuerza en el tren inferior, será estática y dinámica. Un ejercicio para la fuerza en tren superior que además de fortalecer las relaciones interpersonales es el siguiente: organiza

el grupo en parejas, cada pareja se ubica una frente a la otra y con ambas manos entrelazadas al frente, se realizará una fuerza de empuje, este tipo de fuerza es estática.

El ejercicio puede variar cambiando la posición de los brazos, para cambiar el tipo de fuerza de estática a dinámica en vez de entrelazar las manos se engancha una mano con la otra y se halan las manos del compañero. En ambos casos las parejas harán resistencia al movimiento.

Ahora bien, para la fuerza del tren inferior también es recomendable hacerlo en parejas, una variante de ejercicios para estos planos musculares es precisamente el empuje de las manos anteriormente expuesto, solo que ahora se le agrega la posición específica de piernas y es realizando un paso al frente primero con la pierna derecha, luego con la pierna izquierda. Otro ejercicio es, en pareja, hacer una semicucullilla tomados de la mano para dar mayor seguridad al adulto mayor en la ejecución del ejercicio. También en parejas tomados de las manos realizar elevación de tobillos y mantenerse sobre el metatarso del pie unos cuatro segundos.

Actividades. Trabajo con su propio peso corporal y trabajo con pequeñas pesas (hasta 3 Kg.)

**B)Juegos.** Se conciben una serie de actividades que en forma de juegos logre la participación de varios abuelos desarrollando las relaciones interpersonales, bienestar y satisfacción.

Los juegos representan una actividad de iniciativas y libertades propias, dirigidas a conseguir vivencias alegres que facilitan las relaciones personales entre el grupo de adultos.

Las actividades lúdicas para personas con edades avanzadas posibilitan la revitalización de habilidades y hábitos motores, además de proporcionar un buen estado de ánimo y combatir el estrés. Es un medio de motivación en las clases y por ello se debe incentivar a los adultos mayores a que ellos aporten los juegos que les gustaría realizar en las clases para ser utilizados por el profesor de Cultura Física en correspondencia con las características de los adultos mayores y los

objetivos de la actividad. Además es necesario tener en cuenta la clasificación de los juegos para estas edades, los cuales pueden ser:

Activos: influyen en el desarrollo del movimiento pero no provocan accidentes, no realizar acciones bruscas. Se utilizan en el intermedio o final de la parte principal de la clase.

Pasivos: se realizan en la parte final de la clase como forma amena para que el organismo se recupere.

Según la clasificación de los juegos para los adultos mayores descrita por Soler (2003), se propone trabajar los juegos por los diferentes niveles de actitud física, como se describe a continuación.

Objetivo: Realizar actividades físico recreativas de forma amena y colectiva.

### **Tipos de Juegos**

#### **- Nombre: Transportación de agua en condones.**

Desarrollo: Se realiza echando 20 vasos de agua en un condón se amarrará la boca con el mismo y trasladarlo hasta un círculo que está en el frente a 5 metros, después de colocar el condón lleno, se tomará uno de una caja que está colocada en el círculo y se traerá rápidamente al compañero que está esperando para salir.

#### **- Nombre: Construir la torre o el edificio.**

Desarrollo: Una vez que suene el silbato, cada equipo se traslada 3 metros al frente y vaciará dos sacos que están llenos de latas de refresco y comienzan todos a la vez a construir una torre, ganará el primero que termine, pero se le otorgarán puntos adicionales al equipo que más alta tenga la torre y que menos latas le quedan sin colocar.

#### **- Nombre: El laberinto del saber.**

Desarrollo: Se realizará con objetos desechados, ejemplo: neumáticos de carro, latones, sacos, pedazos de árboles derribados etc.

Este se realizara con los diferentes objetos mencionados anteriormente se construirá un laberinto con varias estaciones donde estarán colocadas varias

tarjetas con preguntas de preferencias recreativas, instructivas, de conocimientos, además lápices, ellos deben, sortear todo el laberinto lo más rápido posible e ir respondiendo las preguntas que están en las estaciones, se premiará el equipo que primero termine y tendrán puntuaciones extras por las respuestas de las preguntas.

**- Nombre: Tiro al blanco.**

Desarrollo: Consiste en colocar cartones con señales de puntuación en las paredes y harán tiros desde una distancia determinada con pelotas de trapos, de papel o pelotas de goma (las pelotas deben estar embarradas de polvo de tiza, carbón o pintura) para que quede la marca en el blanco y pueda realizarse la puntuación exacta, la puntuación puede ser por el que más tiros haga en el menor tiempo posible y por la exactitud de los tiros.

**Nombre: El relevo del piloto y el copiloto.**

Desarrollo: Este consiste en una competencia en pareja (el copiloto puede estar en el extremo de la calle. Al sonar el silbato comenzará el piloto va en busca del copiloto y lo traslada, detrás el aguantados por los hombros.

**- Nombre: Pasando el del balón.**

Desarrollo: Se hará en equipos, en los terrenos, el balón puede ser pasado por arriba de las cabezas o por los laterales con una mano y la otra. Gana el equipo que primero llegue sin soltarse de los hombros.

**- Nombre: Mi dominó campeón.**

Desarrollo: Se montarán tantas mesas con juegos de dominó como sean posibles, se jugará unos todos contra todos, los cuatro mejores equipos irán a una final cruzada. Este juego se hará en equipos, se confeccionarán por deseo propio de los jugadores.



**-Nombre: El que más sopla.**

Desarrollo: Este consiste en llenar lo más que se pueda un globo, cartucho, bolsa de nylon o un condón durante un tiempo determinado, ganará el que más lo llene o el que primero lo logre reventar. Se realizará de forma individual.

El sistema de puntuación, se hará en dependencia de los juegos o competencia, para todos existirá un grupo de apoyos encargados del control y orientación de cada una de las actividades, sin llegar nunca a los extremos, ni exigir con rigor en ninguna de las competencias y juegos, siempre teniéndose en cuenta la edad y condiciones físicas.

**C) Festival Artístico:** Se realiza para que los abuelos intercambien y se relacionen manifestando sus potencialidades en algunas ramas del arte.

**Objetivo:** Desarrollar la creatividad y el buen estado emocional de los abuelos a través de las manifestaciones artísticas (canto, declamación y baile)

**Requisitos:**

Ropa adecuada.

Equipo de sonido.

Jurado

**D) Bailoterapia:** se concibe como una sesión de ejercicios de bajo impacto vinculados con pasos de bailes, enfatizando en los bailes tradicionales.

Objetivo: Realizar ejercicios de bajo impacto de forma agradable vinculados con el baile que motiven al abuelo a participar.

**Materiales:**

Una grabadora

CD de música adecuada

Ropa adecuada.

Silbato (ocasionalmente)

Instructor guía.

**E) Maratón Popular:** se concibe como una masa de personas que efectuarán un recorrido dentro de la circunscripción, ajustándose a las reglas que se establecerán para ello, tales como:

Variedad de iniciativas durante el maratón. (bicicleta, sillones de rueda, caminando, corriendo, etc.).

Utilización de carteles con consignas alegóricas, silbatos, cornetas...

**Requisitos:**

Usar ropa deportiva

Jueces

Cerrar las calles (PNR)

**F) Torneo de dominó:** La actividad se concibe partiendo de que es un juego para dos o más jugadores, en el que se pueden emplear el dominó tradicional de 55 fichas o el de 28 fichas, las cuales son rectangulares y planas y pueden ser de marfil, hueso, plástico o madera. Las fichas reciben el nombre de dominó, se colocarán varias mesas a lo largo de la calle y se jugará todo el día con intermedios para almorzar y merendar. Toda la actividad la dirigirán los promotores del INDER y los voluntarios que ayudarán a la organización y respeto por las reglas en las mesas de juego.

**Objetivo:** Desarrollar el espíritu competitivo de los abuelos en una actividad de tradiciones fortaleciendo el intercambio y relaciones sociales.

**Requisitos:**

Mesas

Juegos de dominó

Jueces

Anotadores

Parejas oficiales

### **G) Festival deportivo recreativo:**

Esta actividad concentrará en sí muchas de las actividades que han realizado los abuelos, por lo que se desarrolla a final de cada mes, se concibe como una fiesta donde participan los adultos mayores en varias actividades físico – recreativas de forma activa o como espectador donde se realizan juegos de dominó, juegos tradicionales, competencias de bailes, actividades culturales, etc.

Se ofertarán golosinas, caldosa y reconocimientos a los adultos mayores que más se hayan destacado por su sistematicidad en las actividades y logros respecto a sus hábitos de vida. Se celebrará en la circunscripción 103.

**Objetivo:** Ejecutar actividades físico recreativas de la mayor preferencia de los abuelos como cierre del mes.

#### **Requisitos:**

Controladores

Responsables

Visita de directivos

Cerrar la calle (PNR)

Materiales

**H) Caminatas de orientación.** Se realizan en el reparto estableciendo puntos de concentración y determinando quien llega primero.

**Objetivo:** Mejorar la resistencia aerobia, así como la orientación en el espacio.

#### **Requisitos:**

Materiales

Responsables

Animador

**I) Actividades Educativas:** Se realizan un conjunto de actividades encaminadas a lograr un conocimiento esencial sobre aspectos de la vida y el cuidado de la salud de los abuelos, estas se manifiestan en:

-Charlas educativas: se concibe con la temática de la obesidad y la hipertensión. Tienen como objetivo específico contribuir a través del debate y el intercambio, a la formación de una cultura sanitaria para el logro de una mejor calidad de vida. Se efectuará una actividad de **Acciones**: con la utilización de técnicas grupales, se diagnosticarán y se intervendrán en los estados psicológicos negativos o adversos y esto constituirá una especie de terapia grupal. (Una vez a la semana)

-Debates: Se lanzarán preguntas a los abuelos sobre diferentes temas para que ellos viertan sus criterios.

Ejemplo:

### **¿Qué sabes de....?**

**Objetivo:** elevar los conocimientos sobre variados temas de educación para la salud.

Acciones: El tratamiento de los temas se realizará a través de técnicas participativas para facilitar la interacción, el intercambio y comprensión de las temáticas. (Una vez al mes)

### **¿Quién me ayuda?**

**Objetivo:** influir en la eliminación de los estados psicológicos negativos.

Materiales

Tarjetas numeradas,

Una cajita para echar las tarjetas

Tabloide de Universidad para todos “La obesidad y la hipertensión”.

### **¿Conoces a?** encuentros con glorias deportivas.

**Objetivo:** intercambiar conocimientos y experiencias personales.

Requisitos:

Invitación de atletas retirados y glorias del deporte.

Divulgación de la actividad.

Selección de un lugar adecuado.

Ofrecer algún té.

**J) Actividades Recreativas:** Se realizan para incentivar a los abuelos en opciones artísticas y creativas que propicien el desarrollo de habilidades manuales como de apreciación artística.

**Taller Artesanía:** a doblar el guaniquiqui. Consiste en propiciar el interés por los trabajos manuales de artesanía, a través de la observación práctica para incentivar el amor por el trabajo y las relaciones interpersonales.

Objetivo: Contribuir a través de la ejecución de diferentes oficios a la psicoterapia del adulto mayor, a la vez que se incide en el aparato osteo- mío- articular.

Acciones: ejecutar diferentes actividades ocupacionales en dependencia de las habilidades que posea el adulto mayor.

Exposiciones de las obras confeccionadas en la terapia ocupacional.

Enseñanza de algunos oficios y artes manuales.

Materiales: Bejuco de guaniquiqui, puntilla, martillo, cuchillas

#### Requisitos Organizativos

Coordinar a través del activista de los CDR del Consejo Popular la participación de artesanos del taller de discapacitados para la práctica demostrativa.

Divulgar cartelera.

Exposición de trabajos.

#### **Mi película favorita.**

Acciones: En coordinación con la sala de video, proyectarles películas del ayer. (Una vez a la semana) y comentarlas al final exponiendo sus puntos de vista y valoraciones personales.

Otras acciones que pueden realizarse en coordinación con los directivos de la Circunscripción (Delegada, FMC, CDR):

### **Si de música y de danza se trata.**

Se realizará en lugares diversos como pueden ser: el centro escolar, la cancha de baloncesto y el parque, donde se participará en pareja y se competirá en varios géneros musicales sin previo aviso a los participantes.

Los promotores de cultura serán los encargados de orientar a los participantes acerca de las reglas de la actividad, así como dirigir la misma.

Objetivo: potenciar las relaciones interpersonales, su nivel cultural y la diversión entre los participantes.

#### **Requisitos organizativos**

Jueces

Participantes enumerados

Vestidos acorde con su categoría

### **K) Encuentros de tradiciones.**

**Objetivo:** favorecer el intercambio generacional e incidir en los estados psicológicos positivos.

#### **Requisitos.**

Invitar a niños, adolescentes y jóvenes.

Exposición de platos típicos.

Exposición de tradiciones familiares

Divulgación de la actividad.

Invitación a dirigentes de las Organizaciones Políticas y de Masas.

### **L) Excursiones**

**Objetivos:** elevar los conocimientos sobre historia local y medio ambiente favoreciendo su cuidado y conservación.

## **Requisitos**

Responsables

Transportación.

Guías

Merienda.

Las propuestas son flexibles y pueden ser enriquecidas durante su desarrollo.

### **2.3- Análisis de los resultados de la aplicación del plan de actividades físico-recreativas en los círculos de abuelos de la circunscripción 103 del consejo popular Hnos Cruz.**

Para hacer más objetiva la investigación se introduce el análisis de los resultados de la encuesta y la observación aplicada después de haber puesto en práctica el plan de ejercicios físico-recreativos a los 27 adultos mayores, la cual tuvo como objetivo recopilar información sobre el nivel de satisfacción en cuanto a las actividades físicas recreativas que estaban desarrollando y su participación sistemática a las mismas.

## **Resultados de la encuesta**

Para hacer más objetiva la investigación se aplicó una encuesta final a los 27 adultos mayores muestreados con el objetivo de constatar su nivel de satisfacción y participación en actividades, así como la variedad de las actividades que se desarrollan (Anexo 5).

Como se aprecia en la Tabla No 4 los resultados obtenidos demuestran que todos los indicadores explorados están por encima del 92% de aceptación demostrando que el plan propuesto ha resultado efectivo.

RESULTADOS ENCUESTA FINAL A LOS 27 ABUELOS MUESTREADOS					
INDICADORES	TOTAL	RES POS	% RES POS	RES NEG	% RES NEG
SATISFACCIÓN	27	25	92,6	2	7,4
PARTICIPACIÓN	27	26	96,3	1	3,7
VARIEDAD	27	24	88,9	3	11,1

En las 15 observaciones finales realizadas se pudo constatar como ilustra la tabla 6 que los 5 indicadores observados están por encima del 86% de evaluación satisfactoria destacándose con el 93% y más los indicadores de participación, variedad de actividades y disposición positiva de los abuelos para realizar las mismas.

**Tabla 6**

RESULTADOS OBSERVACIÓN FINAL					
INDICADORES	TOTAL	POSITIVO	% POS	NEGATIVO	% NEG
Disposición al realizar las actividades.	15	14	93	1	7
Calidad de las actividades	15	13	87	2	13,3
Variabilidad en las actividades.	15	14	93,3	1	7
Atención a las diferencias individuales.	15	13	86,7	2	13,3
Participación de los adultos mayores incorporados al círculo.	15	14	93,3	1	6,7

Al tomar los resultados de las observaciones a actividades realizadas en el círculo de abuelos y de las encuestas aplicadas a los mismos antes y después de aplicar la propuesta; y presentarlos unidos en la Tabla 7 y 8 se aprecian aumento en los



porcientos de todos los indicadores medidos y como existe una correspondencia en los dos indicadores fundamentales: participación y satisfacción al realizar las actividades.

RESULTADOS COMPARATIVOS OBSERVACIÓN INICIAL Y FINAL									
INDICADORES	TOTAL	POSITIVO I	% POS I	NEGATIVO I	% NEG I	POSITIVO F	% POS F	NEGATIVO F	% NEG F
Disposición al realizar las actividades.	15	3	20	12	80,0	14	93,3	1	6,7
Calidad de las actividades	15	4	27	11	73,3	13	86,7	2	13,3
Variabilidad en las actividades.	15	2	13	13	86,7	14	93,3	1	6,7
Atención a las diferencias individuales.	15	5	33	10	66,7	13	86,7	2	13,3
Participación de los adultos mayores incorporados al círculo.	15	4	27	11	73,3	14	93,3	1	6,7

RESULTADOS COMPARATIVOS ENCUESTA INICIAL Y FINAL									
INDICADORES	TOTAL	RES POS I	% RES POS I	RES NEG I	% RES NEG I	RES POS F	% RES POS F	RES NEG F	% RES NEG F
SATISFACCIÓN	27	3	11,1	24	88,9	25	92,6	2	7,4
PARTICIPACIÓN	27	5	18,5	22	81,5	26	96,3	1	3,7
VARIEDAD	27	7	25,9	20	74,1	24	88,9	3	11,1

Al aplicar la d cima de diferencia de dos proporciones a los indicadores medidos se obtuvo en la participación y en la preferencia o disposición resultados altamente significativo estando en correspondencia lo obtenido en los datos de las observaciones y encuestas procesadas. Tabla 9

**TABLA 9 RESULTADOS D CIMA DIFERENCIA DE 2 PROPORCIONES ENCUESTA INICIAL, FINAL Y OBSERVACIONES.**

<b>INDICADORES</b>	<b>% INICIAL</b>	<b>% FINAL</b>	<b>VALOR DE P</b>	<b>ALTAMEN TE SIGNIFICA TIVO</b>	<b>MUY SIGNIFICA TIVO</b>	<b>SIGNIFI CATIVO</b>
PARTICIPACIÓN OBSERVACIÓN	27	93,3	0,0005	X		
PREFERENCIA OBSERVACIÓN	20	93,3	0,0002	X		
PARTICIPACIÓN ENCUESTA	18,5	96,3	0,00	X		
PREFERENCIA ENCUESTA	11,1	92,6	0,00	X		

## CONCLUSIONES

1. El estudio y sistematización de los antecedentes teóricos sobre la importancia del trabajo con el adulto mayor a través de la recreación física, teniendo en cuenta las características de los mismos en cuanto a las necesidades de integración social, evidencian la prioridad de buscar soluciones que partiendo de las realidades de los diferentes entornos comunitarios promuevan su bienestar y satisfacción.
2. El análisis de los instrumentos aplicados, permitió conocer las limitaciones existentes en la comunidad en cuanto a la incorporación de los adultos mayores al círculo de abuelos dadas fundamentalmente por la pobre variedad y calidad en las actividades que se realizan.
3. La concepción del plan de actividades físico - recreativas propuesto para el adulto mayor concibe la realización de actividades en dos grandes grupos, básicas y complementarias, que parta de la realización de diferentes ejercicios físicos que eviten el deterioro biológico del abuelo, hasta actividades como festivales, juegos, caminatas que logren la socialización, satisfacción incidiendo en lo afectivo motivacional.
4. La valoración de la utilidad del plan de actividades físico-recreativas que contribuyan a la incorporación de los adultos mayores de 60 a 65 años, al círculo de abuelos de la Circunscripción # 103 del Consejo Popular Hermanos Cruz de Pinar del Río permitió constatar la efectividad del mismo, lo que se corrobora con la décima de diferencia de dos proporciones aplicadas con resultados altamente significativos.

## **RECOMENDACIONES**

1. Continuar perfeccionando el plan de actividades físico- recreativas propuesto con los criterios aportados por los participantes en busca de su perfeccionamiento y accesibilidad.
2. Aplicar por un período de tiempo mayor el plan de actividades físico- recreativas propuesto realizando una validación del mismo.

## Bibliografía

1. Alonso Galbán P, Sanso Soberats F. J, Díaz Canel Navaro, A. M, Carrasco García M , Oliva T. (2000) Envejecimiento poblacional y fragilidad en el adulto mayor Rev. Cubana Salud Pública.
2. Andrade de Melo. V. y Drummond, E. (2003).Introducción al ocio. Barueri, Brasil, Editora Menole Ltda..
3. Arias H. (1995) La comunidad y su estudio.-- La Habana, Editorial Pueblo y Educación. --134p.
4. Artazcoz, M M. y Ossa, A. (2002). Algunos aportes de la recreación dirigida para la construcción de la convivencia y la paz. Ponencia VII Congreso Nacional de Recreación. II Encuentro Latinoamericano de Recreación y Tiempo Libre ELAREL. <http://www.funlibre.org>
5. Asanuk L. (2000). Gestión de tiempo libre. Barcelona: INDE Publicaciones.
6. Averov, R. y. León, M. (1981). Bioquímica de los Ejercicios Físicos. La Habana, Editorial Pueblo y Educación.
7. Barriéntos, J, G. (2005). Propuesta de programación recreativo físico deportiva, para escuelas y barrios urbanos marginales del departamento de Chiquimula Guatemala, Trabajo de diploma, Facultad de Cultura Física de Pinar del Río.
8. Barroso de Urrutia Lourdes. Compilación. (2003). Selección de Lectura Sociología y Trabajo Social Aplicado. Ciudad de La Habana, Editorial Deportes.
9. Basara O. V. M. (2001) Calidad de vida en el proceso de envejecimiento. Santa fé de Bogotá. Colombia: Cooperativa Editorial Magisterio p. 23.
10. Bastida Tello, G. (2004) Psicología comunitaria. [www.monografias.com](http://www.monografias.com) Baudrillard, J. y Tolstij, A. (1989). Génesis ideológica de las necesidades. Anagrama, España , Funlibre
11. Bello, D. Zoe, y Casales, J. (2003). Psicología social. La Habana, Editorial Félix Varela.

12. Buendía, J. (1994) Envejecimiento y psicología de la salud. Ed. Siglo veintiuno de España. Editores S. A.
13. Brown I. (1995). Constructing a common meaning definition, and conceptual framework. Int J Rehabil Research.
14. Camerino F, O. (2000). Deporte recreativo (pp. 7-19). España: INDER.
15. Cañarte, A. y Col. La Salud de toda la vida, se consigue durante toda la vida Folleto Dpto. de Educación Física. — Pinar del Río.
16. Cañizares, M. y Col. (2003) El adulto mayor y la actividad física. Un enfoque desde la Psicología del Desarrollo. CD Universalización
17. Carmenaty Díaz J, Orozco L. (2002). Evacuación funcional del anciano. Rev. Cubana enfermería.
18. Casals, N. (2000). La Recreación y sus Efectos en Espacios Periurbanos.
19. Castro Ruz F. (1982) Discurso en el acto de constitución del destacamento de Ciencias Médicas "Carlos J. Finlay". La Habana, Cuba, Editora Política.
20. Ceballos, J. (2001). El Adulto mayor y la Actividad Física. La Habana, Editorial Deportes.
21. Ceballos, J. (2003.) Universalización de la Cultura Física La Habana, ISCF, CD Universalización.
22. Ceballos, J. Arriera L. A, y Morales, E. (1998) Influencia del Programa Especial de Ejercicios Físicos en Enfermos con Osteoporosis. Tesis Maestría. La Habana, ISCAH.
23. Ceballos, J. M. Freisjo, R. Rodríguez. (2004) Cultura Física Terapéutica. El Adulto mayor y la Actividad Física .La Habana, ISCF.
24. Cerda G. H. (1994). Cómo elaborar proyectos (Colección mesa redonda). Santa fé de Bogotá. Colombia: Cooperativa Editorial Magisterio p. 12. Colección desplegables del Consejo Nacional de la persona adulta mayor. (2007) Persona Adulta Mayor 1ra. Edición. San José CR CONAPAM.

25. Coll, C; Colomina, R (1990). "Interacción entre alumnos y aprendizaje escolar". En C. Coll; J. Palacios y A. Marchesi (Eds.). Desarrollo, Psicología y Educación Vol I y II. Madrid, Editorial Alianza.
26. Colectivo de autores. Folleto de la asignatura educación física comunitaria: 2003-2004. Departamento Educación Física para adultos y promoción de salud. INDER.
27. Comfort A, 1990. Dígale SÍ a la vejez. New York: Crown Publishers Pp.1-12.
28. Constitución de la Republica de Cuba, Código Civil, Ley No 59, Artículos 22 y 24.
29. Convención Internacional de Educación Superior (3ra.) "La Universidad en el Nuevo Milenio" .La Habana, Cuba, 04 al 08 de febrero del 2002. Mesa redonda: Experiencias Universitarias de Trabajo Social o Comunitario.
30. Cuba Ministro de Salud Pública (2007) Programa del Adulto Mayor Datos Estadísticos. La Habana. CITED.
31. Cuba. Ministerio de Salud Pública (1998) Programa de Atención Integral al Adulto mayor. Subprograma de atención comunitaria. La Habana, MINSAP. (digitalizado)
32. Chávez Velásquez, Z. (1993). Beneficios del ejercicio físico en la tercera Edad - Rev. Cubana Enfermería.; 9 (2): 87-97.
33. Dantas, Estélio H. (2002) Composição corporal e a autonomia de Idosos sedentários e idosos praticantes de atividade física. 17º.
34. De Andrés M. (1996). Principios básicos organizativos para el trabajo con el adulto mayor. Tesis de Maestría, mayo 2009
35. Departamento Nacional de Educación Física. Orientaciones metodológicas. Ciudad Habana, 2003 INDER
36. Diccionario Epasa de medicina. 2005.
37. Diccionario Latinoamericano de Educación, 2001, p.2498
38. Digeder. Fundación de la familia (2003). El Deporte y la Recreación y los Cambios Socio – afectivo y Físicos del adulto Mayor.

39. Dirección Nacional Recreación Del INDER (2000-2003). "Documentos rectores de la recreación física en Cuba". La Habana, Cuba.
40. Documento para la enseñanza geo-histórico del municipio (2006).
41. Dumazedier, J. (1975). Hacia una civilización del ocio. Barcelona, Ed. Estela Ed. Nacional. Madrid. (sociología empírica del ocio) Educación Física para Adultos.
42. Dumazedier, J. (1971). Realidades del ocio e ideologías. En: Ocio y sociedad de clases. Barcelona, Fontanella.
43. Dumazedier, J. (1988). Révolution culturelle du temps libre. Paris: Meridiens Klincksieck.
44. Edinton (1999) Medicina en salud pública. Editorial El Ateneo. p15
45. Educación Física para Adultos. Orientaciones metodológicas para el quinquenio (2003-2005) en Cuba. Ciudad de La Habana, (material mimeografiado).
46. Educación Superior, Colectivo De Autores(1999): "Temáticas gerenciales cubanas" Ciudad de la Habana, Cuba.
47. El Proceso de envejecer.( 2007) Colección despleables del Consejo Nacional de la persona adulta mayor. Persona Adulta Mayor 1ra. Edición. San José CR CONAPAM.
48. Estévez, M. (2004). La Investigación Científica en la Actividad Física: su Metodología. La Habana, Editorial Pueblo y Educación.
49. Febrer, A y Soler, A. (1989). Cuerpo, dinamismo y vejez, INDICE publicaciones Barcelona.
50. Fernández Lópiz, E. (1996). "Tiempo libre y nuevas responsabilidades en los adultos mayores". Propuestas. Universidad de la Matanza.
51. Foster, W. (1995). Endocrinology. Ed. 2da. USA.
52. Fuentes, E y Núñez, R. (2001). Tiempo libre. España. Revista digital, Ef deportes.
53. Fujita, F. (1995). Phisyotherapeut Treatment , Ed 1ra, USA, 350.



54. García, M. E. (1996). "Planificación de actividades para el recreo y el ocio" (Apuntes de la asignatura). Granada. Orientaciones. Metodológicas Instituto Nacional de Educación Física, Deportes y Recreación Departamento Nacional de Educación Física para Adultos y Promoción de Salud.
55. González, A.G. y Col. (1987) Caracterización morfológica de los círculos de Abuelos del Área de Salud "Pedro Borrás". Pinar del Río. —45p.
56. Grushin, O (1966). Tiempo Libre y Desarrollo Social. Instituto de Demanda Interna. Centro de Información Científico Técnico.
57. Hernández Castellón R. (1997) El envejecimiento de la población en Cuba. Ciudad de La Habana, Centro de Estudios Demográficos; 1997: 1 – 40./C 1977/ 312P.
58. Hernández V, M. y Gallardo L. (1994). "Marco conceptual: las actividades deportivo-recreativas:" En: Apuntes D'educació física. 37: 58-67 Barcelona. Inefc.
59. Hernández, A. (2002). Psicosociología de la evaluación de programas de actividad física: el uso de indicadores. Revista Digital Educación Física y Deportes (Argentina). 5 (18): 1-15, Febrero. (Consulta: 22 diciembre 2002).
60. Hernández, M (1995) Actividades físico deportivas para la tercera edad. Madrid. Edita INSERSO.
61. <http://www.deporteysalud.com> Revista digital (visitado el 20 de octubre 2010)
62. <http://www.eduso.net/> Revista digital (visitado el 20 de octubre 2010)
63. <http://www.efdeportes.com/> Revista Digital - Buenos Aires - Año 5 - N° 27 - Noviembre de 2000 Raúl Paglilla [mailto:raul\\_paglilla@yahoo.com](mailto:raul_paglilla@yahoo.com) El deporte, agente de cambio social en comunidades de refugiados de guerra.
64. <http://www.efdeportes.com/> Revista Digital - Buenos Aires - Año 5 - N° 21 - Mayo 2000 Nuria Mendoza Laiz (visitado el 20 de octubre 2010)

- 65.<http://www.hispagimnasios.com/> Revista digital (visitado el 20 de octubre 2010)
- 66.[http://www.portalfitness.com/actividad\\_fisica/actividad\\_fisica.htm](http://www.portalfitness.com/actividad_fisica/actividad_fisica.htm) Revista digital (visitado el 20 de octubre 2010)
- 67.Hernández Castellón R. (1997) El envejecimiento de la población en Cuba. Ciudad de La Habana, Centro de Estudios Demográficos; 1997: 1 – 40./C 1977/ 312P.
- 68.Hernández V, M. y Gallardo L. (1994). “Marco conceptual: las actividades deportivo-recreativas:” En: Apuntes D’educació física. 37: 58-67 Barcelona. Inefc.
- 69.<http://www.deporteysalud.com> Revista digital(visitado el 20 de octubre 2010)
- 70.<http://www.eduso.net/> Revista digital (visitado el 20 de octubre 2010)
- 71.<http://www.efdeportes.com/> Revista Digital - Buenos Aires - Año 5 - N° 27 - Noviembre de 2000 Raúl Paglilla [mailto:raul\\_paglilla@yahoo.com](mailto:raul_paglilla@yahoo.com) El deporte, agente de cambio social en comunidades de refugiados de guerra
- 72.<http://www.efdeportes.com/> Revista Digital - Buenos Aires - Año 5 - N° 21 - Mayo 2000 Nuria Mendoza Laiz (visitado el 20 de octubre 2010)
- 73.<http://www.hispagimnasios.com/> Revista digital (visitado el 20 de octubre 2010)
- 74.[http://www.portalfitness.com/actividad\\_fisica/actividad\\_fisica.htm](http://www.portalfitness.com/actividad_fisica/actividad_fisica.htm) Revista digital (visitado el 20 de octubre 2010)
- 75.Humen, W. (2000) Estados funcionales del organismo durante la actividad física. Universidad del Valle. Revista Kinesis No. 16 de Diciembre de 1995 pp 12-19
- 76.Idoso.( 2001)Concepcao Gerontológico. Brasil, Editora Sulina.
- 77.Impollino V. (2001) Los adultos mayores, el tiempo libre y la práctica de deportes y/o actividad física. Soporte digital

78. Informe Nacional de Higiene y Epidemiología de Cuba. Revista Salud Vida Adulto Mayor .Infomed .Diciembre2007
79. Internet "<http://es.wikipedia.org/wiki/Juventud>
80. Internet "<http://es.wikipedia.org/wiki/satisfacci%c3%b3n>"
81. Lopategui C, E. (2006). Bienestar y Calidad de Vida. New Jersey: John Wiley & Sons. 580 pp.
82. López M. A. y colectivo de autores, SA. Propuesta de organización de actividades recreativas: la fiesta recreativa. Consideraciones y aspectos a tener en cuenta Soporte digital
83. López Rodríguez A. (2003). Hacia un enfoque integral físico educativo, Habana, Editorial Deporte.
84. Neri, S. (2001). Evolución y Desarrollo –Interpretación de la vejez a través de la historia...
85. Pérez Sánchez, A. (2003). Recreación: Fundamentos Teóricos- Metodológicos. La Habana: I.S.C.F. Manuel Fajardo.
86. Sánchez A. María E; Matilde González G. (2004). Psicología General y del Desarrollo, Editorial Deporte. La Habana, Cuba -177p
87. Sánchez Acosta, M .E. (2000) Nivel de participación en los ejercicios físicos y en actividades recreativas culturales que son de interés para los Círculos de Abuelos del Policlínico Héroes de Corinthia, Municipio de Plaza de la Revolución, La Habana.
88. Zamora, R. y García M. (1998). Sociología del tiempo libre y consumo de la población. Ed, Ciencias Sociales. La Habana. Orientaciones. Metodológicas Instituto Nacional de Educación Física, Deportes y Recreación Departamento Nacional de Educación Física para Adultos y Promoción de Salud.

## ANEXOS

### ANEXO 1. Guía de observación estudio exploratorio.

**Objetivo:** Constatar el funcionamiento de las clases que se le imparten a los abuelos.

No.	INDICADORES	ESCALA VALORATIVA		
		B	R	M
1.	Lugar adecuado			
2.	La preparación del profesor.			
3.	El empleo de implementos.			
4.	El empleo de técnicas participativas.			
5.	La asistencia de los abuelos.			
6.	La variedad de actividades.			
7.	La sistematicidad de las actividades.			
8.	La participación del personal de salud.			
9.	Vínculos con la historia local y efemérides.			
10.	Actitud ante la asignación de tareas.			

## ANEXO 2

### ENCUESTA A PERSONAS DE LA TERCERA EDAD ESTUDIO EXPLORATORIO

Esta encuesta es anónima, por lo que necesitamos respuestas sinceras ya que realizamos una investigación y los datos que nos aporten serán de gran utilidad.

Edad\_\_\_\_\_ Sexo\_\_\_\_\_

1. Se realizan sistemáticamente actividades físicas en su comunidad.

Si\_\_\_\_\_ No\_\_\_\_\_ A veces\_\_\_\_\_

2. Le gustaría incorporarse al círculo de abuelos de su comunidad.

Si----- No----

3. ¿En cuáles actividades físicas ha participado?

---

---

---

4. ¿Que actividades le gustaría realizar más?

\_\_\_ Charlas y conferencias

\_\_\_ Ejercicios Físicos.

\_\_\_ Juegos Recreativos de mesa

\_\_\_ Otras

\_\_\_ Videos Educativos ¿Cuáles?

\_\_\_ Cumpleaños colectivos

\_\_\_ Excursiones

\_\_\_ Concursos de baile

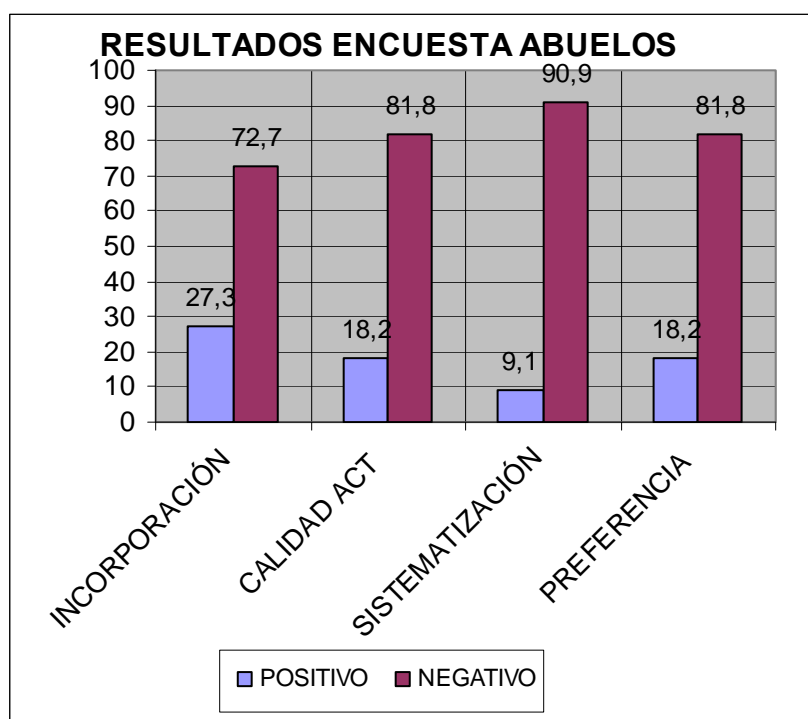
\_\_\_ Caminatas

5 ¿Le gustan las actividades físicas que se realizan en el círculo de abuelos de su comunidad?

Si\_\_\_\_\_ No\_\_\_\_\_ A veces\_\_\_\_\_

6. ¿Considera que las actividades que se realizan son?

Buenas\_\_\_\_\_ Regulares\_\_\_\_\_ Malas\_\_\_\_\_

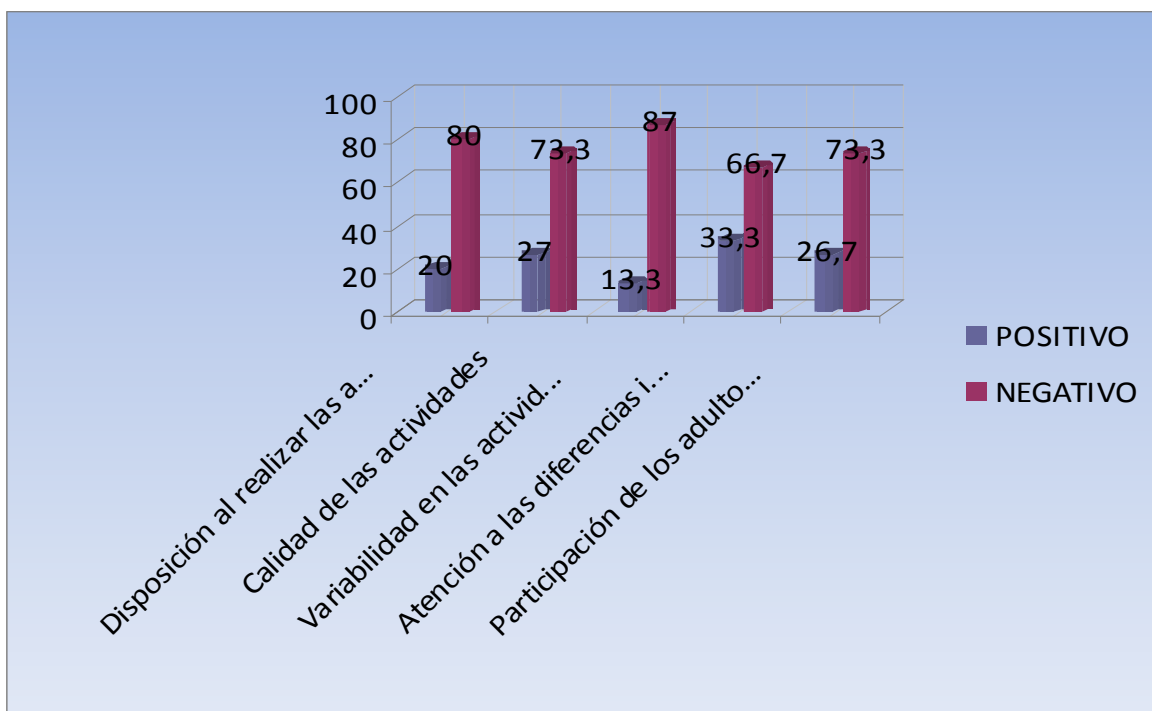


### **ANEXO 3 y 6 Guía de Observación inicial y final**

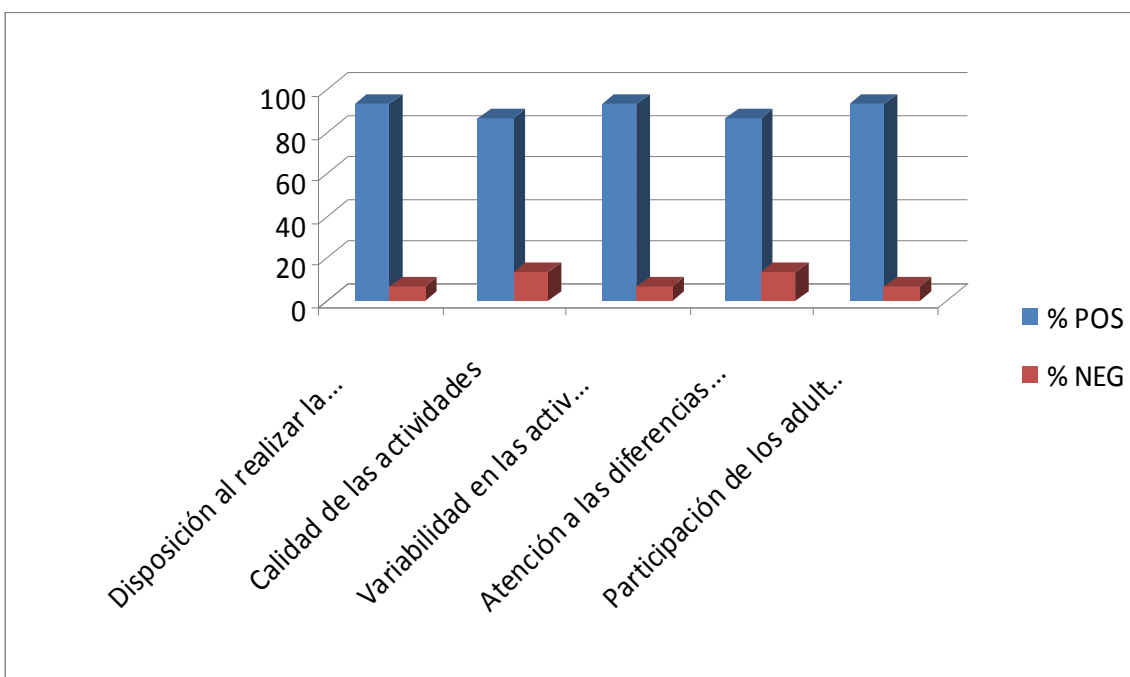
**Objetivo:** Constatar en el diagnóstico como se manifiesta realmente el funcionamiento del círculo de abuelos.

<b>GUÍA DE OBSERVACIÓN INICIAL</b>					
INDICADORES	TOTAL	POSITIVO	% POS	NEGATIVO	% NEG
Disposición al realizar las actividades.					
Calidad de las actividades					
Variabilidad en las actividades.					
Atención a las diferencias individuales.					
Participación de los adultos mayores incorporados al círculo.					

## Resultados Observación Inicial



## Resultados Observación Final





## **ANEXO 4**

### **Guía de entrevista a informantes claves de la comunidad.**

En total fueron entrevistados 8 personas de la comunidad que desempeñan diferentes funciones entre ellas: el trabajador social, el profesor de cultura física, el promotor de recreación, el delegado de la circunscripción, el médico y la enfermera de la familia de los consultorios 3 y 4.

1. ¿Cómo valoran la participación de los abuelos al círculo que funciona en la circunscripción?
2. ¿Considera Ud que las actividades que se realizan tienen calidad?. Argumente.
3. ¿Por qué considera Ud necesario que los abuelos realicen actividades físico recreativas?
4. ¿Considera Ud que la atención que se le brinda al círculo de abuelos es buena? Fundamente.
5. Proponga actividades que a su consideración se puedan incrementar.

## **ANEXO 5 y 7 Encuesta Inicial y Final realizada a los 27 abuelos muestreados.**

Queridos abuelos, se está realizando una investigación sobre el funcionamiento del círculo de abuelos al que Ud pertenece y por ello se necesita que respondan con sinceridad las preguntas que le hacemos a continuación.

No tienen que poner su nombre.

1. ¿Cuáles son las actividades que se realizan en su círculo de abuelos frecuentemente?

Caminatas\_\_\_\_\_

Festivales recreativos\_\_\_\_\_

Conversatorios educativos\_\_\_\_\_

Excursiones\_\_\_\_\_

Ejercicios\_\_\_\_\_

Actividades Culturales\_\_\_\_\_

Otras\_\_\_\_\_

2. Se realizan actividades todos los días.

Si\_\_\_\_\_ No\_\_\_\_\_

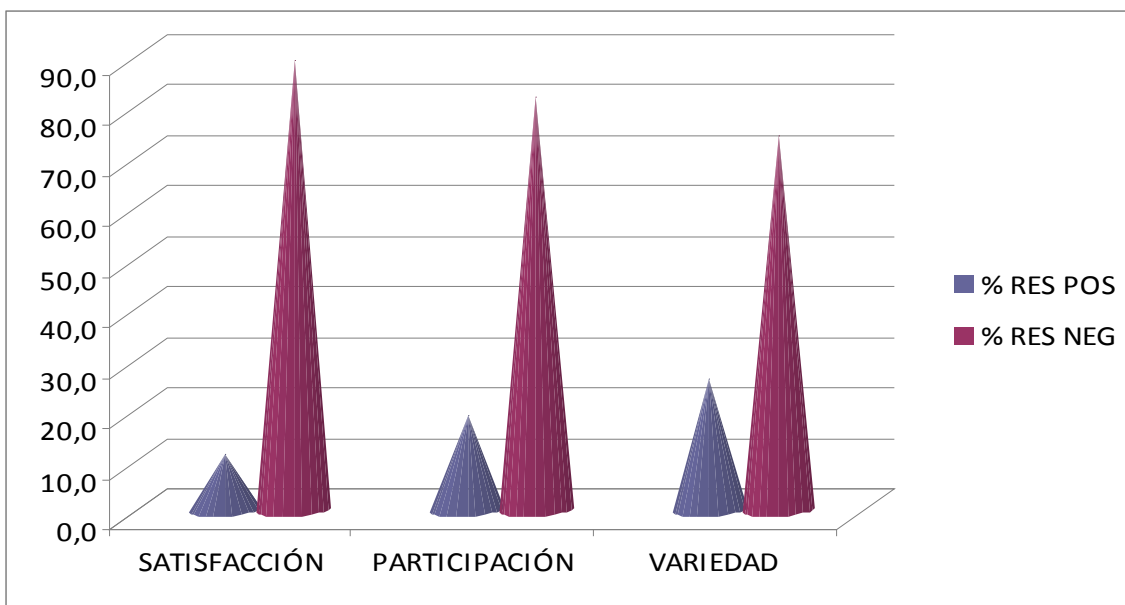
3. Participa Ud en el círculo de abuelos.

Siempre\_\_\_\_\_ Nunca\_\_\_\_\_ A veces\_\_\_\_\_

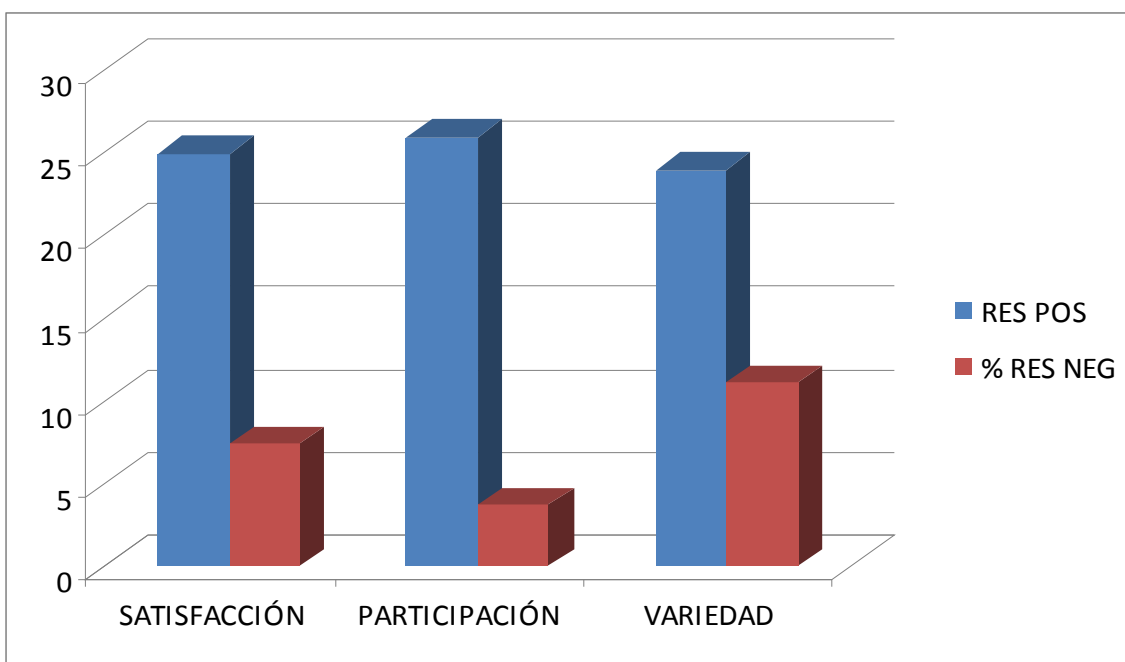
4. Le gustan las actividades que se realizan.

Siempre\_\_\_\_\_ Nunca\_\_\_\_\_ A veces\_\_\_\_\_

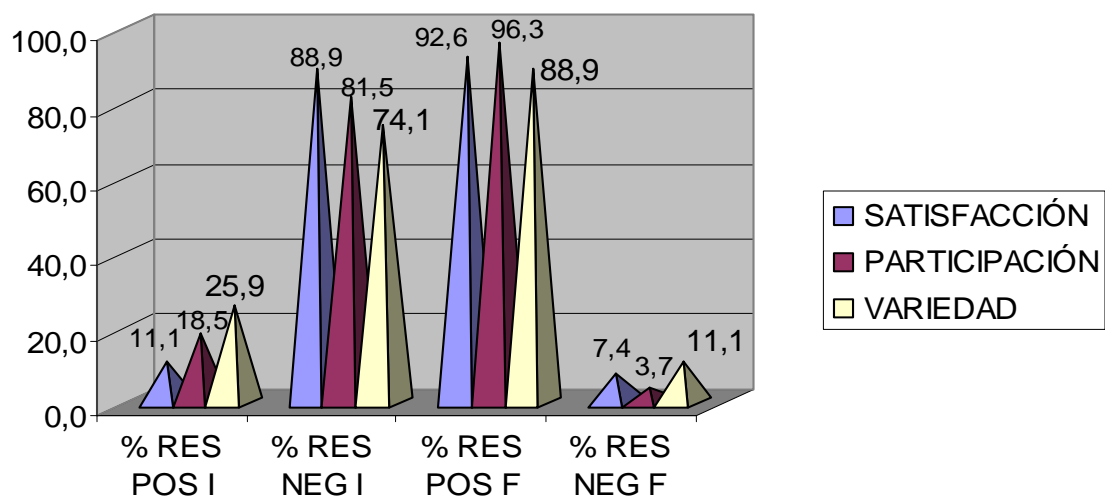
## Resultados Encuesta Inicial



## Resultados encuesta Final



## RESULTADOS COMPARATIVOS ENCUESTA INICIL Y FINAL



## ÍNDICE

<b><u>INTRODUCCIÓN</u></b>	<b>1</b>
<b>CAPÍTULO: I LA RECREACIÓN Y LAS ACTIVIDADES RECREATIVAS PARA EL ADULTO MAYOR.</b>	<b>12</b>
1.1- La Recreación desde el contexto social.	12
1.2 Tendencia histórica de la recreación en Cuba	14
1.2.1. Actividades Recreativas	15
1.2.2- Características de actividades recreativas	15
1.3- LAS ACTIVIDADES RECREATIVAS EN EL ADULTO MAYOR	17
1.4 EL ENVEJECIMIENTO POBLACIONAL	18
1.4.1 El envejecimiento en el mundo	18
1.4.2 El envejecimiento poblacional en cuba	20
1.5 PROBLEMAS DE SALUD MÁS FRECUENTES EN LA POBLACIÓN DE LA TERCERA EDAD	23
1.6- LA INFLUENCIA DE LA ACTIVIDAD FÍSICA EN EL PROCESO DE ENVEJECIMIENTO	25
1.7 EL PROGRAMA DE RECREACIÓN FÍSICA PARA EL ADULTO MAYOR O TERCERA EDAD:	27
1.8 LOS EJERCICIOS FÍSICOS Y LAS ACTIVIDADES RECREATIVAS, SU IMPACTO EN LA TERCERA EDAD.	29
<b>CAPÍTULO II. DIAGNÓSTICO Y PLAN DE ACTIVIDADES FÍSICO-RECREATIVAS PARA INCENTIVAR LA PARTICIPACIÓN SISTEMÁTICA DEL ADULTO MAYOR EN EL CÍRCULO DE ABUELOS DE LA CIRCUNSCRIPCIÓN 103 DEL CONSEJO POPULAR HNOS CRUZ.</b>	<b>33</b>
2.1 Resultados del diagnóstico.	33
2.2 PROPUESTA DEL PLAN DE ACTIVIDADES FÍSICO- RECREATIVAS <u>Fundamentación de la propuesta.</u>	36
2.3- Análisis de los resultados de la aplicación del plan de actividades físico-recreativas en los círculos de abuelos de la circunscripción 103 del consejo popular Hnos Cruz.	59
CONCLUSIONES.	63
RECOMENDACIONES.	64
BIBLIOGRAFÍA:	65
ANEXOS.	